ケンミン食品
株式会社

10分で簡単アレンジ！ケチャップを加えてミーゴレン風焼ビーフンのレシピ



調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：675kcal　塩分：3.6g

インドネシアの人気料理「ミーゴレン」をケンミン焼ビーフンで簡単にアレンジしてみました！

ミーゴレンとは、インドネシア発祥の麺料理で焼そばに似た料理です。
「ミー(Mie)＝麺」、「ゴレン(goreng)＝炒める・揚げる」という意味で、インドネシア特有の醤油で甘味の強い「ケチャップマニス」という調味料を使うのが特徴です。

ケンミン焼ビーフンの鶏だし醤油味は、めんに味が付いているため、調味料をたくさん用意する必要がなく、「ケチャップマニス」が無くても身近なケチャップと砂糖を加えることでミーゴレン風の味わいに簡単にアレンジが出来ます！

仕上げトッピングの、レモンとパクチーの爽やかさ酸味と香りがアクセントになり、
いつもの焼ビーフンとはひと味違うエスニック風のアレンジレシピに仕上がります！
ぜひお試しください！

使用商品　**ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油**

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。



材料　1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
えび：3尾
ピーマン：1/2個（約15g）
赤パプリカ：1/6個（約25g）
たまねぎ：1/8個（25g）
米油：大さじ1（12g）
■調味料A
【A】ケチャップ：小さじ2（10g）
【A】砂糖：大さじ1（9g）
【A】水：190cc

■トッピング
目玉焼き：1個
パクチー：適量
レモン：適量

作り方

(1)
ピーマン・赤パプリカは細切りに、たまねぎは薄切りにする。
【調味液A】は混ぜ合わせておく。

※ピーマン、パプリカの代わりにもやし、ニラなどもオススメです！

※ケチャップ、砂糖、水を先に混ぜておくことで、味が均一になじみやすくなります。
(2)
フライパンに油（大さじ 1）を熱し、えびを炒める。
えびの香りが出てきたら、野菜を加えて軽く炒める。

(3)
【調味液A】を加え、ふたをして【中火】で約3分加熱する。
※加熱途中、1分30秒でふたをあけ、ビーフンを一旦ほぐしてください。

(4)
3分後ふたをとり、残った水分をほどよく飛ばす。

(5)
お好みで、目玉焼き・パクチー・レモンをトッピングしたら完成。

(6)
アジア料理のトッピングにおすすめ！
白身はカリカリ、黄身はトロリと半熟に仕上がる♪”揚げ焼き”目玉焼きの作り方
①小さめのフライパンに多めの油をしっかり熱する。
※油の量の目安…卵1個に対し、油 大さじ2

②フライパンを回してみて油がサラサラになるまで油の温度がしっかりと上がったら、卵を静かに割り入れる。
※卵を高いところから落とすと油がはねますので、注意してください。
事前に器などに卵を割り入れておき、静かにフライパンに入れるのもおすすめです。

③白身に油をかけるようにしながら揚げ焼きにしていく。白身に火が通ったら完成。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.