

焼肉のたれで簡単！プルコギ焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：541kcal 🧂 塩分：3.7g

創味食品さまの「焼肉のたれ二代目」を使用した、一皿で1/3日分以上の野菜が摂れる、野菜たっぷりのプルコギ焼ビーフンです！焼肉のたれでフルーティーな甘さとにんにくの香りが引き立つ、本格的な一皿です。

使用商品

味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン

ケンミン焼ビーフンの味なしプレーンタイプ。好きな味付けでお楽しみいただけます。味付き焼ビーフンと同様にフライパンひとつで簡単調理ができます。家族の食事はできるだけちゃんと手料理したいけど、簡単に調理



材料 1人前

味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン：1個
牛こま肉：60g
もやし：50g
たまねぎ：1/4個（約50g）
にんじん：1/8本（約20g）
にら：2本（約20g）
塩こしょう：適量

【A】焼肉のたれ二代目：大さじ3（51g）
【A】おろしにんにく：小さじ1/2（2.5g）
水：190cc
油：大さじ1/2（6g）
■トッピング
白ごま：適量

作り方

- (1)
たまねぎ・にんじんは細切りにする。
にらは5cm幅にカットし、牛こま肉は食べやすい大きさに切っておく。
調味料【A】は混ぜ合わせておく。
- (2)
温めたフライパンに油（大さじ1）を熱し、牛こま肉→野菜の順に炒め、塩こしょうで軽く味を調える。
- (3)
牛こま肉に火が通り、野菜がしんなりとなったら、ビーフンを入れ、水（190cc）・調味料【A】を加える。
ふたをして【中火】で4分加熱する。
※加熱途中2分ほどで一旦ふたをあげ、ビーフンを裏返し、全体を軽く混ぜ合わせてください。
- (4)
4分後ふたをとり、ビーフンの色むらがなくなるように炒め合わせる。
残った水分をほどよく飛ばしたら器に盛り付け、白ごまをトッピングする。