ケンミン食品
株式会社

へべす香る♪ピーマンとじゃこの焼ビーフン



調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：366kcal　塩分：3.4g

ピーマン1袋使い切り‼へべすの爽やかな香りがじゃこの塩気とピーマンのシャキシャキ食感にマッチします。
ビーフンがしっかり味を吸込みながら、後味はさっぱりしているので、夏場でも楽しめる一皿です♪

へべすとは…
主に宮崎県日向市で栽培される柑橘類です。見た目は青い小ぶりのライムやすだちに似ており、さっぱりとした酸味が特徴です。食べごろは8月下旬～10月です。
■効能
へべすには、ビタミンCやクエン酸、必須アミノ酸が豊富に含まれており、疲労回復や美肌効果も期待できます。
■別名
へべすは、正式には「平兵衛酢（へべす）」と呼ばれており、名前の由来は、発見者である長曾我部平兵衛（ちょうそかべ へいべえ）氏に由来しています。一般的には「へべす」と呼ばれることが多いです。
■かぼすとの違い
同じ柑橘類ですが、へべすは主に宮崎県で栽培され、かぼすは主に大分県で生産されています。
大きさは、へべすの方がかぼすよりやや小さく、酸味が穏やかで、香りも比較的柔らかいのが特徴です。

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個
ピーマン：5個（約125g）
釜揚げしらす（ちりめんじゃこ）：約20g
水：190cc
油：大さじ1/2（約6ｇ）

■トッピング
へべす：1/2個
かつお節：適量

作り方

（1）
ピーマンは細切りにする。
（2）
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、釜揚げしらすをカリカリになるまで香ばしく炒める。

（3）
香ばしい香りがしてきたら、焼ビーフン→ピーマンを順番に重ねる。
水（190cc）を入れてふたをして3分加熱する。
※加熱途中1分30秒で一旦ふたをあけ、ビーフンを裏返してほぐしてください。

（4）
3分後ふたをとり、ビーフンの色むらがなくなるように全体を軽くまぜ、残った水分をほどよく飛ばす。
（5）
お皿に盛りつけ、へべすを上から絞る。
お好みでかつお節をかける。

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