

もやしたっぷり♪ あんかけビーフンのレシピ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：602kcal 🧂 塩分：5.9g

野菜高騰の中、家計にやさしい「もやし」をたくさん使って♪
フライパンひとつで、ボリューム満点の焼ビーフンが出来上がります！

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袋
もやし：1袋 (200g)
豚ばら肉：60g
キャベツ：1枚 (50g)
にんじん：20g
たまねぎ：1/10個 (20g)
白ねぎ：10cm分 (25g)
ニラ：約1本分 (15g)
塩こしょう：適量

水：190cc
米油：大さじ1/2 (6g)
■調味料A
【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ2弱 (4g)
【A】濃口醤油：小さじ1/2 (3g)
【A】水溶き片栗粉：適量
【A】水：200cc

作り方

- (1)
豚ばら肉は一口大にカットする。
キャベツ・にんじん・たまねぎは細切りにする。
白ねぎは斜め薄切り、ニラは3cm幅にカットする。
- (2)
フライパンを熱して油（大さじ1/2）を入れ、もやしに油がなじむまで30秒ほどサッと炒める。
塩こしょうで味を調え、盛り付け皿にドーナツ状に広げる。
- (3)
フライパンを熱して油（大さじ1/2）を入れ、豚肉を1枚ずつ並べ、火が通るまで加熱する。
- (4)
豚肉の上にビーフンをのせる。
ビーフンの上にニラ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・白ねぎを順番にのせる。
水（190cc）を注ぎ、ふたをして3分加熱する。【中火】
※加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンをほぐしてください。
- (5)
3分後ふたをとり、ニラを加える。
ビーフンの色むらがなくなるように全体を軽くまぜながら、残った水分をほどよく飛ばす。
出来上がったたら、もやしの内側に盛り付ける。
- (6)
同じフライパンに【調味料A】を入れ、火にかける。
- (7)
とろみがついてきたらビーフンの上にかける。