ケンミン食品
株式会社

まるでピラフ？！彩り野菜のビーフンソテーのレシピ

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：321kcal　塩分：1.6g

お米のめんと「マギー コンソメ 無添加」で、まるでピラフのような味わいに♪
一皿で1日の野菜摂取目標量の1/3以上※摂れます。
※厚生労働省の定める1日あたりの野菜摂取量の目標は350ｇ以上です。

使用商品　**お米100% ビーフン [150g]**

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　2人前

お米100%ビーフン：100g
キャベツ：2枚（100g）
たまねぎ：1/4個（50ｇ）
にんじん：1/3本（50g）
アスパラガス：4本（40g）
日本ハム みんなの食卓®上級ハーフベーコン：1パック（55g）
米油：大さじ1/2（6g）
マギー コンソメ 無添加：1本（4.5g）
塩こしょう：適量

作り方

(1)
アスパラは斜め薄切りにする。
キャベツ・たまねぎ・にんじん・ベーコンは細切りにする。

(2)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。
※水切り後、少量の油をからめると、めんがほぐれ、調理しやすくなります。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

▶動画で詳しく解説

(3)
フライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、ベーコンを炒める。
野菜をすべて入れ、こうばしい香りがするまで炒める。

(4)
ゆでたビーフンを入れ、素早く全体を炒め合わせる。

(5)
「マギー コンソメ 無添加」・塩こしょうで味付けをする。

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