ケンミン食品
株式会社

大量消費！豚肉と白菜の簡単焼ビーフンのレシピ

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：683kcal　塩分：3.1g

白菜の大量消費にもおすすめ！フライパンひとつでたっぷりおいしく！
焼ビーフンと合わせるだけで手軽に野菜たっぷりの一皿に仕上がります。

◆「白菜」は日本の「指定野菜」です
「指定野菜」とは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を国が指定している野菜です。
（15品目）
指定野菜について詳しく知りたい方はこちら！

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
豚ばら肉：100g
白菜：1/8-1/6個（約250g）
おろし生姜：1片（約10g）
水：190cc
油：大さじ1/2（6g）

作り方

(1)
豚肉は一口大、白菜は細切りにする。

(2)
フライパンを熱して油（大さじ1/2）をひき、豚ばら肉を炒める。

(3)
豚ばら肉の色が変わってきたら、すりおろししょうが・白菜を加え、白菜が軽く透き通ってくるまで炒める。

(4)
水（190cc）を加えて沸騰したらビーフンを入れ、ビーフン→白菜の順になるように白菜を被せる。
ふたをして【中火】で3分加熱する。
※加熱途中1分半でビーフンを裏返して軽くほぐしてください。

(5)
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せば出来上がり。

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