

にんじん1本使い切り！春にんじんたっぷり焼ビーフン！



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：552kcal 🧂 塩分：3.2g

にんじん1本使い切り！春の甘みたっぷりのにんじんを主役にした、彩り鮮やかな焼きビーフンです。
にんじんの自然な甘さと、香ばしく炒めたビーフンが絶妙に絡み合い、ひと口食べれば春の香りが広がります。
お好みですだちをかけると、さらに味が引き締まります。
忙しい日のランチや、野菜たっぷりごはんにぴったり！

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
とくしま春にんじん：1本（約100g）
豚ばら肉：約60g
たまねぎ：1/4個（約50g）
水：190cc

油：大さじ1/2（約6g）
■トッピング（お好みで）
すだち：適量

作り方

- (1)
にんじんは皮ごとピーラーでリボン状にするか、千切りにする。
たまねぎは薄切りにし、豚ばら肉は一口大に切っておく。
- (2)
フライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉を炒める。
肉の色が変わったら、にんじん・たまねぎを加え、しんなりとするまで炒める。
- (3)
水（190cc）・ビーフンを入れてビーフンに野菜をかぶせるようにし、【中火】で3分間加熱する。
※加熱途中1分半でふたをあげ、ビーフンを裏返してほぐす。
- (4)
3分後ふたをとり、水分が飛ぶまで炒め合わせたら完成。
お好みですだち果汁をかけてお召し上がりください。