





簡単で人気！基本のビーフンレシピ！美味しい焼ビーフンの作り方を動画で紹介



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：431kcal  塩分：1.2g

ケンミン食品の圧倒的人気1位の焼ビーフン【基本のレシピ】です
原材料は「米」のみ、グルテンフリー・食塩不使用にこだわった、お米のめんならではの食感が
できるように作られた「お米100%ビーフン」を使って美味しい焼ビーフンを作りましょう。
ずりつぶして蒸した米を押し出して、製めんしためんを再び蒸して作られるビーフンはコシが強く、
もちもちとした食感が自慢です。
たっぷりの野菜と豚肉の香り、焼ビーフンにしたときのビーフンの香ばしさをお楽しみください。

ビーフンについてもっと知りたい方はこちら

直営レストラン「健民ダイニング」の総料理長がつくる「福建焼ビーフン」を再現できる
本格！プロの焼ビーフンレシピはこちら！。

【美味しいビーフンをつくるコツ】
べたつきを抑え、コシのある食感を引き出すゆで方
最適なゆで時間と水でしめることにより、コシのあるめんに仕上がります。

ケンミン食品では美味しいビーフンのお料理教室も開催しています！お申し込みはこちら

【動画付き】給食献立メニューに！焼ビーフンの大量調理方法ははこちら

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 1人前

お米100%ビーフン：1/3袋（50g）
豚ばら肉：30g
キャベツ：1枚（約45g）
にんじん：1/8本（約20g）
にら：1/10束（約10g）
白ねぎ：10cm分（約25g）

調味料

鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ2/3（約1.7g）
濃口醤油：小さじ1/2（約3g）
塩こしょう：少々
油
下ごしらえ用：小さじ1/2（約6g）
炒め用：小さじ1/2（約6g）

作り方

- (1)
具材は全て細切りにする。
[ビーフンのゆで方についてはこちら](#)
[動画で詳しく解説](#)
- (2)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。
[動画で詳しく解説](#)
- (3)
ザルに取り、流水で洗いながらしっかり冷やす。
ビーフンをしっかりしぼり、水気をよくとったら油（小さじ1/2）とゆでたビーフンをしっかり絡めておく。
[動画で詳しく解説](#)
- (4)
温めたフライパンに油（小さじ1/2）を熱し、豚肉をしっかりと炒めたら、野菜をすべて入れて香ばしくなるまでしっかりと炒める。
炒める際はあまり具材を触らない。
[動画で詳しく解説](#)
- (5)
ビーフンを入れて、炒めた具材の香ばしさをビーフンに移すように素早く炒め合わせる。
[動画で詳しく解説](#)
- (6)
中華調味料、塩こしょうで味付けし、濃口醤油で香りづけしたら完成。
[動画で詳しく解説](#)