ケンミン食品株式会社

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。
す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、もっちり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「健民式焼ビーフン」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】

①お湯を沸騰させすぎない！
ビーフンをゆでる際、お湯は強火でぐつぐつとゆでず、ふつふつとする位の火加減でゆでること！（作り方2　）

②水気をしっかりと取る！
水気があると、ビーフンからでん粉が溶け出し、めんがべたつく原因となるので炒める前はビーフンの水気を十分に取るようにしましょう！（作り方3　）

◆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

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：2～3本（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：大さじ1/2（約6g）
炒め用：大さじ1/2（約6g）

作り方

(1)
具材は全て細切りにする。

※ビーフンのめんは細いため、具材も細切りにすることでめんと具材の絡みがよくなります。
(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。

★ポイント
お湯は強火でぐらぐらさせず、ふつふつとする位の火加減でゆでてください。
沸騰させすぎると、ビーフンのでん粉が溶け出し、めんがべたつく原因になります。

●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)
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、水気を絞り切る。

★ポイント
力いっぱい絞ってもめんは切れません。
水が滴らなくなるくらいまで水気をとりましょう。
水気があると、炒める際にビーフンからでん粉が溶け出し、団子状になる原因になります。

炒める前はビーフンの水気を十分に取るようにしましょう！

▶動画で詳しく解説
(4)
油（大さじ1/2）とゆでたビーフンをしっかり絡めておく。

※少量の油をまぶしておくとめんがほぐれやすくなり、調理しやすくなります。

(5)
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚肉をしっかり炒めたら、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。
しっかりと焼くことで具材が香ばしくなり、その香ばしさが油に移ります。
香ばしい油がビーフンにしみこむことで焼ビーフン全体が香ばしく仕上がります。

▶動画で詳しく解説
(6)
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

(7)
鶏がらスープの素（顆粒）、塩こしょうで味付けし、鍋肌に濃口醤油を流し入れ香りづけしたら完成。

水分の少ない調味料を選ぶ！
粉末調味料がおすすめ！
水分があるとビーフンからでん粉が溶け出し、団子状になる原因になります。

▶動画で詳しく解説

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