

セロリと新玉ねぎのさっぱり焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：361kcal 🧂 塩分：3.1g

春が旬の新玉ねぎと香り高いセロリを使った、さっぱりとした焼ビーフンレシピ。
炒めすぎず、野菜のシャキッとした食感を活かすのがポイントです。
セロリの香りが食欲をそそり、軽やかだけど満足感のある一品に♪
忙しい日のランチにも、さっと作れておすすめです。

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
鶏ひき肉（もも）：40g
セロリ：1本
新玉ねぎ：1/4個（50g）
おろし生姜：小さじ1/2強（3g）
水：190cc

米油：小さじ2（4g）
■トッピング
黒こしょう：適量
レモン：1/8個

作り方

- (1)
セロリは茎部分は繊維に沿って細切りに、葉は食べやすい大きさにカットする。
新玉ねぎは細切りにする。
- (2)
フライパンに米油（小さじ2）を熱し、鶏ひき肉を炒める。
- (3)
しっかり火が通ったら、ビーフン・おろし生姜・水（190cc）を入れたら、ふたをして1分30秒加熱する。【中火】
- (4)
1分30秒後、セロリ・新玉ねぎを入れる。
再度ふたをして1分30秒加熱する。
※加熱時間：合計約3分
- (5)
3分後、セロリの葉を入れて汁気を飛ばしながら炒め合わせる。
- (6)
皿に盛り付け、黒こしょうをかけて、レモンを添える。