





万願寺とうがらしの香ばし焼ビーフン



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：733kcal  塩分：3.1g

甘みと香りがぎゅっと詰まった万願寺とうがらしをビーフンと一緒に炒めたシンプルごちそうメニュー。

噛むたびにジュワっと広がる万願寺とうがらしの甘さと、香ばしく焼けたビーフンの食感がクセになる美味しさです

ほんのり焦げ目のついた万願寺とうがらしが、まるで主役のような存在感！
辛いので、お子さまにも安心して楽しめる優しい和風ビーフンです。

・万願寺とうがらしとは？

京都府舞鶴市が発祥の京野菜の一つです。

とうがらしの一種ですが、辛みはなく、甘くて果肉はやわらかいです。

肉厚で食べ応えもあり、種も少ないため食べやすいのが特徴。

旬は6月～8月にかけての夏場であり夏の京野菜を代表する逸品です。

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 1-2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
万願寺とうがらし：1袋（約150g）
豚バラ肉：100g
水：190cc
油：大さじ1/2（6g）

作り方

- (1)
万願寺とうがらしはヘタを切り落とし、種を取る。
縦方向に細く切る。（長い場合は食べやすい大きさに切る）
豚バラ肉は一口大に切る。
- (2)
フライパンに油（大さじ1/2）をしっかりと熱し、豚バラ肉 万願寺とうがらしの順番で炒める。

万願寺とうがらしは最初にしっかりと熱した油で炒めることで、香りがよくできます。
- (3)
水（190cc）・焼ビーフンを入れ、ふたをして約3分加熱する。
加熱途中1分30秒でふたをあげ、ビーフンを裏返してほぐす。
- (4)
3分後ふたをあげ、全体を炒め合わせて水分をほどよく飛ばしたら完成。