ケンミン食品株式会社

ほうれん草1袋たっぷりの簡単レシピ！ほうれん草の中華焼ビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：532kcal　塩分：3.1g

ほうれん草を1袋たっぷりと使った、中華炒めビーフンのレシピです♪
ケンミン焼ビーフンはめんに味がついているので調味料いらずで簡単に調理できます！

ほうれん草にはアクの素である「シュウ酸」と呼ばれる成分が含まれており、生のまま調理するとえぐみや苦みが出てしまいます。
そのため、ほうれん草を下茹しアク抜きすることで、ほうれん草本来の風味や甘味を存分に楽しむことができます！

◆「ほうれん草」は日本の「指定野菜」です
「指定野菜」とは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を国が指定している野菜です。（15品目）
指定野菜について詳しく知りたい方はこちら！

ほうれん草はナトリウムを排出する働きがある栄養素「カリウム」を含みます。カリウムは、塩分を摂りすぎたときの調整に役立つため、高血圧の予防やむくみの対策としても効果が期待できます。

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
飛騨ほうれん草：1袋（約150g）
豚ばら肉：約60g
にんにく：1片（約5g）
水：190cc
油：大さじ1（12g）

作り方

（1）
豚ばら肉は一口大に切り、にんにくはみじん切りにする。
ほうれん草は下処理後、5cm幅に切る。

（2）
【ほうれん草の下処理】
ほうれん草はしっかりと洗ったら約2分ゆでてあく抜きをする。
2分後、水にさらしたら、水気を絞り取り、5cm幅に切る。（根本は切り落とす）
（3）
フライパンに油（大さじ1）・にんにくを入れて火をつけ、にんにくの香りが出たら、豚ばら肉→ほうれん草の順番で炒める。

（4）
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秒でふたをあけ、ビーフンを裏返してほぐす。

（5）
3分後ふたをあけ、全体を炒め合わせて水分をほどよく飛ばしたら完成。

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