ケンミン食品
株式会社

鍋野菜たっぷり焼ビーフン

調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：527kcal　塩分：3.2g

鍋野菜をフライパンひとつでたっぷりおいしく！
焼ビーフンはどんな野菜とも相性抜群！
冷蔵庫で余ってしまった野菜を焼ビーフンと炒め合わせるだけで、手軽に野菜たっぷりの一皿が出来上がります。

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人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
豚ばら肉：60g
白菜：1/2枚（約50ｇ）
白ねぎ：10cm分（約25ｇ）
しめじ：1/4パック（約25ｇ）
にんじん：1/8本（約20ｇ）
水：190cc
油：大さじ1/2（6ｇ）

作り方

（1）
豚肉は一口大、白菜・にんじんは細切り、白ねぎは斜め薄切りにする。
しめじはほぐしておく。

（2）
フライパンを熱して油（大さじ1/2）を入れて豚肉を1枚ずつ並べ、その上にビーフンをのせ、ビーフンの上に野菜をのせる。

※油→豚肉→ビーフン→野菜の順に重ねるのがポイントです。

（3）
水（190cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で3分加熱する。
※加熱途中、一旦ふたをあけ、1分30秒でビーフンを裏返して軽くほぐしてください。

（4）
3分後ふたをとり、ビーフンの色むらがなくなるように全体を軽くまぜ、残った水分をほどよくとばせば出来上がり。

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