ケンミン食品
株式会社

1節使い切り！シャキシャキれんこん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：831kcal　塩分：3.3g

れんこんを一節まるごと使って、シャキシャキ食感とほっくりした甘みを楽しむ焼ビーフン。
香ばしく焼き上げたれんこんの風味がビーフンにからみ、シンプルながら滋味深いひと皿に仕上がります。
野菜の素朴なおいしさを堪能できる、ほっとする味わいです♪

・徳島県産れんこん
徳島県産れんこんは主に西日本を中心に出荷されており、
シャキシャキとした食感で歯ぎれがよく旨味が凝縮されているのが特徴です。
10月～2月が旬の時期になります。

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　1~2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
豚ばら肉：約100ｇ
徳島県産れんこん：1節（約180～200ｇ）
水：190cc
油：大さじ1（約12ｇ）

■トッピング
青ねぎ：適量
七味唐辛子：少々

作り方

（1）
れんこんは皮をむいて薄いイチョウ形に切る。
豚ばら肉は一口大に切り、青ねぎは小口切りにしておく。

（2）
フライパンに油（大さじ1）をしっかりと熱し、豚ばら肉を炒める。
肉の色が変わってきたられんこんを加え、きつね色になるまで炒める。
（3）
水（190cc）・ビーフンを入れて【中火】で約3分加熱する。
※加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンを裏返してほぐす。

（4）
3分後ふたをとり、水分が飛ぶまで炒め合わせたら青ねぎを散らして完成。
お好みで七味唐辛子を振りかけてお召し上がりください。

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