ケンミン食品
株式会社

家庭で再現レシピ！本格麻辣焼ビーフンを簡単に♪

調理時間：15分　調理法：電子レンジ　カロリー：465kcal　塩分：4.4g

人気の麻辣湯を焼ビーフンで簡単アレンジ♪
具材はハサミでカットして電子レンジでチンするだけ♪フライパンも包丁もなしで作れるので洗い物も楽ちん！
野菜をたっぷり入れることで一皿で満足感のある主菜になります。

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人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
豚こま肉：2枚（約60ｇ）
もやし：1/2袋（約100ｇ）
ニラ：1/3把（約30ｇ）
しめじ：1/3袋（約30ｇ）
おろし生姜：小さじ1（約5ｇ）
おろしにんにく：小さじ1（約5ｇ）
水：150cc
豆板醤：小さじ1（約6ｇ）
五香粉：適量
■お好みで
ラー油：適量
糸唐辛子：適量

作り方

(1)
ニラは3cm幅に切り、しめじはほぐしておく。
（調理工程❸で、具材を切りながら入れてもOK！）

(2)
耐熱容器に、水（150cc）・しょうが・にんにく・豆板醤を加えて混ぜる。

(3)
ビーフン→野菜→豚こま肉の順に入れたら、ふた または ラップをし、【500W：6分 または 600W：5分】加熱する。
※加熱の途中で一度取り出し、全体をよくかき混ぜてください。
※火を通りやすくするため、豚こま肉は、薄く広げてのせるようにしてください。
※電子レンジでの加熱時間は機種により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。

(4)
加熱後、五香粉をお好みの量振りかけ、全体をよく混ぜ合わせる。
ラー油を回しかけ、糸唐辛子をトッピングしたら完成。
※加熱後水分が残っていたら、様子を見てさらに加熱するようにしてください。

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