

カラーピーマンの彩り焼ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：612kcal 🧂 塩分：3.1g

カラーピーマンは苦みが少なく甘みが強いのが特徴の野菜です。
味付けは追加で調味料を使わず、焼ビーフン鶏だし醤油の味付けのみで
調理することでカラーピーマンの甘みがより際立ちます。
カラーピーマンを使うことで、彩りよく仕上がり食卓を華やかに彩ってくれます♪

カラーピーマンとは？
緑色のピーマンは未成熟であり、完熟して赤や黄色に変化したものを「カラーピーマン」と呼びます。
カラーピーマンにはビタミンCが緑ピーマンと比べ約2倍以上含まれており、β-カロテンも豊富な栄養価の高い野菜です。

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人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
カラーピーマン：1袋
玉ねぎ：1/4個（50g）
豚ばら肉：2枚（60g）

油：大さじ1/2（6g）
水：190cc

作り方

- (1)
カラーピーマンは繊維の方向に沿って細切りに、玉ねぎは繊維を断ち切る方向で薄切りにする。
豚ばら肉は一口大に切る。
- (2)
フライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉を炒める。
- (3)
豚ばら肉→焼ビーフン→野菜の順に重ね水（190cc）を入れてふたをし、3分加熱する。【中火】
※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してください。
※2袋以上つくる場合、具材の量は倍量にし、水の量は下記を参考にしてください。
【2袋：340cc】
【3袋：410cc】
【4袋：520cc】
【5袋：630cc】
- (4)
3分後ふたをあげ、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飛ばし、お皿に盛って完成。