

## 簡単！豚ばらとトロツとなすの焼ビーフン



調理時間：10分

調理法：フライパン

カロリー：720kcal

塩分：3.1g

なすの事前のアク抜き不要！焼ビーフンと一緒に3分蒸すだけの簡単調理！  
なすが焼ビーフンのだしをたっぷり吸い込み、トロツとしたなすがおいしい焼ビーフンが簡単に完成します

「なす」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！

### 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  
なす：1～2本（約120～240g）  
豚ばら肉：約100g  
水：200cc  
なすが出汁を吸うため、水は通常よりも少し多めに入れます。

油：大さじ1/2（約6g）  
【お好みで】  
青ねぎ（小口切り）：適量

## 作り方

- (1)  
豚ばら肉は一口大に切り、なすは半月切りにする。  
  
なすは半月切りにすることで、蒸した際にアクが抜けやすくなるだけでなく、果肉がよりやわらかく、トロツと仕上がります。
- (2)  
フライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉 なすの順に炒める。  
  
なすは最初に軽く炒めることで油でコーティングされ、色がきれいに保たれます。
- (3)  
ビーフン・水（190cc）を加え、ふたをして3分間加熱する【中火】。  
  
加熱途中、1分半ほどで一度ビーフンを裏返し、ほぐしてください。
- (4)  
3分後ふたをあげ、全体を炒め合わせて水分をほどよく飛ばしたら完成。  
お好みで青ねぎをトッピングしてお召し上がりください。