ケンミン食品
株式会社

簡単！豚ばらとトロッ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！
ケンミン焼ビーフンは、めんに味が付いているので調味料いらずで簡単に味が決まります！
なすが豚のコクと焼ビーフンのだしをたっぷり吸い込み、トロッとした食感に仕上がります♪
お手軽に作れるので、ランチや忙しい日の夕食にもオススメのレシピです。

◆「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、トロッと仕上がります。

(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分後ふたをあけ、全体を炒め合わせて水分をほどよく飛ばしたら完成。

(5)
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。

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