





余ったうなぎのタレ活用レシピ！ 甘辛豚かば焼ビーフン



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：424kcal  塩分：2.1g

ケンミン焼ビーフンを使えば余ってしまったうなぎのたれもお箸が止まらない大皿おかずに早変わり！？

ビーフンとたっぷりの野菜を炒めるだけで家族みんなで食べられる甘辛いビーフンの完成です！

とくべつな日だけでなく、大皿おかずとしても大活躍する万能レシピです

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 2-3人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
豚ばら肉：約200g
たまねぎ：1個（約200g）
にんじん：1/2本（約80g）
水：190cc
うなぎのたれ：大さじ3（約54g）
油：大さじ1/2（約6g）
トッピング（お好みで）
刻みねぎ：適量

作り方

- (1) 豚ばら肉は一口大に切る。たまねぎは薄切りにし、にんじんは短冊切りにする。
- (2) フライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉・たまねぎを軽く炒める。
- (3) にんじん・うなぎのたれ（大さじ3）を加えて、全体に照りが出るまで炒める。
- (4) ビーフン・水（190cc）を加えてふたをし、【中火】で3分間加熱する。
水を注いで1分半ほどでビーフンを裏返し、全体を軽く混ぜ合わせてください。
- (5) 3分後ふたととったら火を強めて【強火】にする。全体を炒め合わせながら、残った水分をほどよく飛ばしたら完成。
お好みで刻みねぎをトッピングしてください。
最後に【強火】にして炒めることで、野菜の水分が早く飛び、ビーフンと野菜がべっちょりとせず、ばらりと仕上げるができます。