

簡単アレンジレシピ！具たくさん上海風焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：635kcal 🧂 塩分：3.1g

ケンミン焼ビーフンの「鶏だし醤油味」にオイスターソースのコクとうま味を加えていつもの焼ビーフンを上海風に簡単アレンジ！
豚ばら肉と具たくさんの野菜でつくる満足感たっぷりの一皿で、
ランチや忙しい日の夕食にもおすすめのレシピです！
シーフードを加えても海鮮の旨み加わることでよりコク深くなるので自由自在にアレンジしてください！

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
豚ばら肉：2枚（約60g）
チンゲン菜：1/2株（約70g）
たまねぎ：1/4個（約50g）
もやし：約50g
しいたけ：2枚（約30～40g）
水：190cc

オイスターソース：小さじ1（約6g）
みりん：大さじ1（約18g）
油：大さじ1/2（約6g）
ごま油：少々

作り方

- (1) 豚肉・チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。たまねぎ・しいたけは薄切りにする。
- (2) フライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚肉を軽く炒める。
- (3) ビーフン・野菜・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。
- (4) 3分後ふたとをしたらオイスターソース・みりん・ごま油（少々）を加えて、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。