

少ない具材で簡単！なめこ焼ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：324kcal 🧂 塩分：3.82g

実は炒めても美味しいなめこをたっぷり使った、なめこ独特の食感と香りを楽しめる焼ビーフン。
大葉の爽やかな香りがアクセントとなり、さっぱり楽しめる一皿です。

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
なめこ：1/2袋（約100g）
ちりめんじゃこ：約20g
水：190cc
油：大さじ1/2（約6g）

【トッピング】
大葉：適量

作り方

- (1)
なめこは石づきを落として軽くほぐし、さっと水洗いする。大葉は千切りにする。
※なめこは洗いすぎると旨みが落ちてしまうため、水洗いする際は汚れをさっと落とす程度で洗ってください。
- (2)
フライパンに油（大さじ1/2）を軽く熱し、ちりめんじゃこを香りが出てくるまで炒める。
- (3)
ビーフンとなめこを入れ、水（190cc）を注ぐ。
ふたをして【中火】で3分加熱する。
※加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンを裏返してほぐしてください。
- (4)
3分後ふたをとって全体を軽くまぜ、大葉をトッピングしたら完成。