

レンジで時短！ねっとり里芋の焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：592kcal 🧂 塩分：3.1g

ねっとりとした里芋と、ケンミン焼ビーフンの鶏だし醤油味は相性抜群！
里芋をレンジで加熱してから調理するので、フライパンでビーフンと蒸し焼きにするだけの簡単調理で完成します！
鶏だし醤油のだしの旨味がねっとりした里芋とよく絡み、素材のおいしさを引き立てる一品になります。

「里芋」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！

秋頃が旬の里芋は、ネバネバ成分の「ガラクトマンナン」という食物繊維が豊富です。ガラクトマンナンは腸内環境を整える整腸作用があるため、消化不良・便秘対策も期待できます。

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
さといも：2個（約100g）
にんじん：1/3本（約50g）
いんげん：3本
豚ばら肉：2枚（60g）
水：190cc
油：大さじ1/2（約6g）

作り方

- （1）
里芋の皮をむき、1cmの角切りにし、にんじんは短冊切り、
いんげんは3cmの長さにカットし、豚ばら肉は一口サイズにカットする。
- （2）
【里芋の下準備】
電子レンジで加熱する。【600W 4分】

冷凍の場合
大さじ1杯の水を加え、電子レンジで加熱する【600W 4分30秒】
- （3）
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉を炒める。
- （4）
豚肉の上に、焼ビーフン、里芋、にんじん、いんげんを入れる。
水190ccを加え、ふたをして【中火】で3分加熱する。

加熱途中1分30秒でビーフンを一旦ほぐしてください。
- （5）
3分後ふたをとり、残った水分をほどよく飛ばすように全体を軽く混ぜる。
- （6）
お皿に盛り、完成です。