ケンミン食品
株式会社

里芋と根菜たっぷり！簡単コク旨みそ焼ビーフン



調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：277kcal　塩分：3.0g

秋冬に食べたい里芋をたっぷり使った、コク旨みそ味の焼ビーフンです。
「里芋は煮物料理ばかり…」という方にぜひ試して頂きたいレシピです！
フライパンでビーフンと具材を蒸し焼きにするだけの簡単調理で完成します！冷凍里芋を使えばより手軽に作れます。
里芋のねっとりした食感と味噌のコクがビーフンによく絡み、食べ応えのある一皿です。
忙しい日の晩御飯にもぴったりないつもとはひと味違う焼ビーフンをぜひお試しください！

おいしく作るポイント！
①里芋はレンジで時短！
里芋は火が通るまで時間がかかるので、先に電子レンジで加熱しておくと時短になります。
その後、フライパンで他の具材と蒸し焼きにすることでとろっとした食感に仕上がります。

②水は少し多めに入れる！
里芋は他の野菜より水分が少ないため、蒸し焼きにするときは水を少し多めにします。
また、里芋のねっとり感と味噌のソースがよりビーフンに絡むようになります。

◆「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「ガラクタン」という食物繊維が豊富です。ガラクタ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　おかず焼ビーフン とり野菜みそ味



材料　3〜4人前

おかず焼ビーフン とり野菜みそ味：1袋
豚ばら肉：約200g
さといも：4個（約200g）
大根：5cm分（約100g）
にんじん：1/2本（約80g）
水：200cc
油：大さじ１（約12g）
【お好みで】
小ねぎ：適量

作り方

（1）
里芋の皮をむき、乱切りにします。
にんじんは短冊切り、大根は細切り、豚ばら肉は一口サイズにカットする。
（2）
【里芋の下処理】
里芋の皮をむき、乱切りにし、ラップをかけ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）を熱し、豚ばら肉を炒める。【中火】
（4）
ビーフン→里芋・にんじん・大根を加える。
水（200cc）・添付ソースも加えふたをして、火を強めて4分間加熱する。【強火】

※加熱途中2分で一度ふたを取ってビーフンを裏返し、全体を軽く混ぜ合わせてください。

※里芋は他の野菜に比べて水分量が少ないので
少し多めの200ccの水を入れて蒸し焼きにします。
（5）
4分後ふたを取り、全体を炒め合わせて残った水分をほどよくとばします。
（6）
お皿に盛り、お好みで小ねぎを散らして完成。

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