

爽やかに香る♪ 三つ葉の焼ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：538kcal 🧂 塩分：3.1g

三つ葉をたっぷり1把使った爽やかな香りが広がる焼ビーフン！
焼ビーフンはめんに「鶏だし醤油味」が付いているので調味料いらずで簡単に味が決まります！
実は、三つ葉は栄養価も高く、体に必要なビタミン類とミネラル類が豊富です。
最後に加えることで、シャキシャキとした食感や爽やかな香りを楽しみつつ、豊富な栄養素をしっかりと摂ることができます！

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
豚ばら肉：60g
三つ葉：1袋（約50～60g）
玉ねぎ：1/4個（約50g）
水：190cc
油：大さじ1/2（6g）

作り方

- (1)
豚ばら肉は一口大、三つ葉は3-4cm 幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- (2)
フライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉を炒める。
- (3)
ビーフン・玉ねぎ・水（190cc）を加えてふたをし、3分間加熱する。
※加熱途中1分半ほどで一度ふたをあけ、ビーフンを裏返してほぐしてください。
- (4)
3分後ふたを取り水分が飛ぶまで炒めたら、三つ葉を加えて全体をさっと炒め合わせる。三つ葉の香りが出てきたら火を止めて完成。