

キャベツ半玉使い切り！ザクザクキャベツの焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：1kcal 🧂 塩分：1g

キャベツを1/2玉使ったボリューム満点の焼ビーフン！
寒玉キャベツをじっくり焼き付けることで、甘みがぐっと引き立ちます！
焼ビーフンはめんに味が付いているので調味料いらずで簡単に味が決まり、野菜のおいしさを引き立てるので、キャベツをもりもり食べられます♪

寒玉キャベツとは？
寒玉キャベツは主に冬場（12月～2月）に収穫されるキャベツです。
葉がしっかりしており、一枚一枚が重なり合って密に巻かれているのが特徴です。
寒さに耐えながら育つため糖分を蓄えており、加熱することでグッと甘味が引き立ちます。
肉厚で煮崩れしにくいいため加熱調理に向いています。

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 4人分

ケンミン焼ビーフン：3袋
豚ばら肉：約200g
寒玉キャベツ：1/2玉（約400～500g）
水：410cc

※水分量は、焼ビーフン裏面にも記載あり
油：大さじ1強（約15g）

作り方

- (1)
豚ばら肉は一口大に切り、キャベツはざく切りにする。
- (2)
フライパンに油（大さじ1強）をしっかりと熱したら、豚ばら肉を炒める。【中火】
- (3)
キャベツを加えたら香ばしく、全体に油が回るまで炒め、豚肉とキャベツを一旦お皿に取り出しておく。【中火】
🔥 キャベツを香ばしく炒めるコツ！
キャベツは炒め始めたら触りすぎないこと！
バーベキューのようなイメージで、香ばしい香りがしてきたら上下を返すように混ぜましょう。じっくり焼き付けることで、キャベツの香ばしさと甘みがぐっとアップします♪
- (4)
水（410cc）を加えて沸騰したらビーフンを加えてふたをし、3分間加熱する。【中火】
※加熱途中1分ほどで一度ふたをあげ、ビーフンを裏返してほぐしてください。
- (5)
3分後ふたを取って水分をほどよく飛ばし、③の豚肉とキャベツを戻したら【強火】にし、全体をサッと炒め合わせて完成。