

たっぷり野菜の炒めビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：334kcal 🧂 塩分：2.3g

ビーフンにたっぷりの野菜を加えて、栄養いっぱいの炒めビーフンです

使用商品

お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 2人前

お米100%ビーフン：80g
にら：1束（50g）
にんじん：小1本（100g）
白ねぎ：2本（200g）
きくらげ（乾燥）：5g
生姜：1片（15g）

塩：小さじ1/2（2.5g）
酒：大さじ2（30g）
濃口醤油：少々
こしょう：少々
ごま油：大さじ2（24g）
トッピング
紅生姜（千切り）：適量

作り方

- (1) にらは幅5cmにカット、にんじんは千切りにする。白ねぎは斜め薄切り、生姜は薄切りにする。きくらげは水でもどし、2~3つに切り分ける。
- (2) 沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつとした火加減で4分ゆでる。ゆであがったら水洗いをして、しっかりと水気を絞る。
- (3) 温めたフライパンにごま油（大さじ2）を熱し、生姜を香りが出るまで炒める。白ねぎ、にんじん、きくらげを順番に加えて炒め合わせる。
- (4) 油が回ったら、塩を入れて手早く混ぜる。
- (5) 味が均一になじんだらビーフン・にらを加え、サッと混ぜる。
- (6) 酒を入れたら、ふたをしてビーフンがふんわりと柔らかくなるまで、蒸し焼きにする。
- (7) ふたを開け、具材をフライパンの端に寄せ、濃口醤油を鍋肌から回し入れる。火を止めてこしょうをふる。皿に盛り、紅生姜をトッピングする。