

鶏肉ときのこの和風ビーフンのレシピ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：440kcal 🧂 塩分：3.63g

きのこたっぷり♪にんにくとバターが隠し味のビーフンです。
きのこパスタが好きな方にもお試しいただきたい一品です。
フライパン一つで簡単にできます！

【ママ社員考案レシピ】
めに味がついている「ケンミン焼ビーフン」とバター醤油を組み合わせた、風味豊かな簡単
お手軽レシピです。
お肉や野菜は、冷蔵庫にあるものでアレンジしてもOKです。

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
鶏もも肉：50g
濃口醤油：小さじ1/2（3g）
しめじ：30g
まいたけ（きのこ類）：50g
にんじん：10g
いんげん：3本

バター：小さじ2（8g）
にんにく：1/2片（2.5g）
水：200cc
きざみのり：適量

作り方

- (1)
きのこ類は石づきをとりほぐしておく。
にんじんは短冊切りに、いんげんは3cmに切る。
にんにくはみじん切りにしておく。
- (2)
鶏もも肉は一口大に切り、濃口醤油で下味をつける。
- (3)
温めたフライパンにバター・にんにくを入れ、下味を付けた鶏もも肉を香ばしく炒める。
- (4)
きのこ類・にんじんを加え、さらに炒める。
- (5)
いんげん・ビーフン・水（200cc）を入れ、ふたをして【強火】で3分加熱する。
※加熱途中1分30秒でふたをあげ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
- (6)
ふたをとり、全体を軽く混ぜ、残った水分をほどよくとばす。
お好みできざみのりをかける。