

焼ビーフンでつくるおすすめ焼きそばレシピ!ソースをふんだんに!



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：608kcal 🧂 塩分：5.8g

『シェフがつくるビーフンまかないレシピ』
-フレンチシェフが創るまかないビーフンレシピ-
La Kanro 仲嶺 淳一シェフ

~ 仲嶺 淳一シェフより ~
僕がプライベートで好きな調味料を使用したレシピです。

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
豚バラスライス：50g
人参：1/8本
ピーマン：1個
玉ねぎ：1/8個
キャベツ：1枚
サラダ油：大さじ1/2

【A】焼きそばソース：大さじ2
【A】オイスターソース：小さじ1強
【A】カレー粉：大さじ1と1/3
【A】水：200cc

作り方

- (1)
すべての具材（豚バラスライス、人参、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ）は、食べやすい大きさにカットしておく。
【A】はあらかじめよく混ぜておく。
- (2)
フライパンにサラダ油をひき、豚バラ肉を広げながら1枚ずつ並べる。
豚バラ肉に火が通ったら、その上にビーフンをのせ、ビーフンの上に野菜を乗せる。
- (3)
【A】を注ぎ、フタをして3分加熱する。
加熱途中1分半でふたをあげ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
3分後、フタをとり、全体を混ぜながら、水分を程よく飛ばしたら完成。