ビーフンで和の味!茄子のみぞれ煮ビーフン





| 調理法: フライパン (人) カロリー: 609kcal (人) 塩分: 3.8g





大根の優しい風味となすがビーフンとベストマッチ。 厚揚げとしめじが入ったどこか懐かしい和風のビーフンです。副菜としてもオススメです

【開発担当者が考えるレシピ】

いつものケンミン 焼ビーフンを、和風味で食べたくて、なすを使ってお腹に優しいみぞれ煮仕 立てにしてみました。

もともと味の付いたビーフンなので、調味料はほとんどいりません。

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 厚揚げ:1/3丁(約50g) なすび:1本(約80g) しめじ: 1/4パック(約25g) 大根おろし:100g

油:大さじ2(24g)

【A】和風だし(顆粒):小さじ2/3(2g) 【A】おろし生姜:0.5g 【A】水:1カップ(200g) 【A】みりん:大さじ1(18g)

青ねぎ:お好みで 大根おろし: お好みで 七味:お好みで

(1) 厚揚げ・なすびは1cm幅にカットする。 しめじは石づきを取り、小房にカットする。 【調味料A】の材料を混ぜ合わせておく。 フライパンに油(大さじ2)を熱し、厚揚げ・なすびを入れて、表面に油を吸わせながら、 しめじを入れて、しっかり加熱する。 【調味料A】・焼ビーフンを入れて、ふたをして3分蒸し焼きする。 加熱途中、1分30秒で一旦ふたをあけ、めんをひっくり返しほぐし、おろし大根を入れる。 ふたを開けてよくほぐし、汁気が少し残った程度で火を止めて皿に盛りつける。 お好みでトッピングの大根おろし・青ねぎ・七味唐辛子をかける。