

ラブパクを使った絶品エスニック風焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：455kcal 🧂 塩分：3.6g

いつもの焼ビーフンにラブパクを入れるだけで、雰囲気が変化します♪少しスパイシーでやみつきになる、簡単焼ビーフンです。
話題のラブパクソースを使って、いつもの焼ビーフンをアレンジしてみました。ラブパクソース1本あれば、簡単にエスニック焼ビーフンが完成します♪クセはあまり強くない、みなさまに召し上がっていただける味付けだと思いますので、ぜひお楽しみください！

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
豚ばら肉：1枚（30g）
むきエビ：2尾
キャベツ：1枚（50g）
白ねぎ：1/3本（30g）
ピーマン：1/2個（20g）
にんじん：10cm（20g）

油（炒め用）：大さじ1/2（6g）
水：190cc
ラブパクソース：小さじ1～
■お好みで
パクチー：適量

作り方

- （1）豚ばら肉は一口大に、野菜は全て細切りにする。
- （2）フライパンに油をひき、豚肉とエビの色が変わるまで炒める。
- （3）豚肉の色が変わったら、豚肉の上にビーフンを乗せ、ビーフンの上に、野菜をのせる。
- （4）水190ccを注ぐ。 2人前を同時に作る場合は水を330cc程度にしてください。
- （5）ふたをして中火で3分加熱する。
できれば、1分半過ぎたら、めんをほぐしてください。
- （6）3分後ふたをとり、ビーフンの色むらがなくなるように全体を軽くまぜる。
残った水分をほどよく飛ばします。
- （7）ラブパクソースを小さじ1加え、全体をよく混ぜ合わせる。パクチーをトッピングする。
お好みでラブパクソースを増やしてください。