

春菊と豚ばらの焼ビーフン レシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：595kcal 🧂 塩分：1.4g

季節の野菜を使った焼ビーフン！ビーフンと春菊の風味の相性は◎
味付けは、鶏がらスープ・濃口醤油・塩こしょう・ごま油のみ☆

【焼ビーフン開発担当者おすすめレシピ】
焼ビーフンの具材といえば、豚肉、キャベツ、にんじんのワンパターンになっていませんか？
ビーフンは、ご飯と同じようにさまざまな素材と合わせることができます♪
旬野菜の美味しさが詰まった焼ビーフンを、ぜひお試しください！

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 1人前

お米100%ビーフン：50g (1/3袋)
豚ばら肉：30g
春菊：60g (約1/4束)
しいたけ：40g (約2個)
■調味料A
【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ2/3 (1.7g)
【A】濃口醤油：小さじ1/2 (3g)
【A】塩こしょう：少々
【A】ごま油：大さじ1/2 (6g)
米油：大さじ1/2 (6g)

作り方

- (1)
豚ばら肉・春菊はひと口大にカットする。
しいたけは薄切りにカットする。
 - (2)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。
※水切り後、少量の油をからめると、めんがほぐれ、調理しやすくなります。
- ビーフンのゆで方についてはこちら
- ▶動画で詳しく解説
- (3)
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚肉・しいたけをしっかりと炒める。
- ▶動画で詳しく解説
- (4)
ゆでたビーフンと春菊を加え、しっかりと炒め合わせてから、鶏がらスープの素・塩こしょうで味付けする。
- ▶動画で詳しく解説
- (5)
鍋肌に濃口醤油で香りづけして、ごま油をまわしかける。