ケンミン食品株式会社

佐土原茄子と きんかんたまたま のトマト煮込み風ビーフン

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：416kcal　塩分：3.0g

2月10日は宮崎地頭鶏の日です！
宮崎県と共同開発した宮崎ケンミン焼ビーフンの発売記念レシピ①
宮崎県は、きんかんの生産量が日本一です。「たまたま」や「たまたまエクセレント」という完熟きんかんのブランドが有名！肉厚でジューシーな佐土原茄子と宮崎県産きんかんたまたまの優しい甘さを活かしました！さらにトマトと相性抜群のみやざき地鶏もも肉も使用した煮込みビーフンです♪
（いつもの茄子、きんかん、もも肉に置き換えいただけます）

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

ケンミンお米100%ビーフン：75g
佐土原ナス：30g
たまねぎ：30g
地鶏鶏もも肉：30g
にんにく(みじん切り)：1g
きんかんたまたま：2個
オリーブオイル：大さじ1(12g)

■A
ホールトマト：1/3缶(130g)
塩：小さじ1/2(2.5g)
白こしょう：少々
濃口しょうゆ：小さじ1/2(3g)

作り方

（1）
ビーフンは、沸騰したお湯で3分30秒ゆでる。
（2）
茄子（佐土原ナス）は半切り、たまねぎは薄切りスライス、鶏もも肉は1口大にカットする。にんにくはみじん切り、きんかんは輪切りスライスにしておく。Aの調味料は予め、混合しておく。
（3）
フライパンにオリーブオイルを加熱し、にんにくを焦げないように弱火で炒める。
（4）
香りが出てきたら、茄子（佐土原ナス）・たまねぎ・鶏もも肉を入れて中火で炒める。
（5）
火が通ったら、Aの調味料ときんかん（たまたま）を入れて煮込む。
（6）
ぐつぐつしてきたら、茹でたビーフンを入れて混ぜ合わせる。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.