

## ケンミンこく旨塩焼ビーフン【基本の作り方】



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：513kcal 🧂 塩分：3.1g

### 【商品おすすめの基本のレシピ】

たっぷりの野菜を炒め、こく旨塩ソースと炒めるだけで塩味の焼ビーフンが召し上がりいただけます。

チキンベースに「豚脂のこく」と「ホタテの風味」を加え、アクセントに「生姜」や「ごま油」の風味をバランスよく効かせました。

一品で2役（主食・おかず）を担ってくれます。スピードメニューとしてメインのおかずにかがですか？

スーパーのお総菜や冷凍の中華メニューと一緒に献立もおススメです。味付けがしっかりしている唐揚げや酢豚、麻婆豆腐などのおかずとも相性バッチリです！

### 使用商品

## ケンミンこく旨塩焼ビーフン

ホタテの風味はそのままに、海鮮の旨味を追加したことで、甘みとこく深さがアップしました。  
旨味広がるやさしい味わいの旨塩ソースで、より野菜本来の甘みや旨味が感じられます。



## 材料 1人前

ケンミンこく旨塩焼ビーフン：1袋	白ねぎ：10cm (25g)
豚ばら肉：2枚 (60g)	油：大さじ1/2 (6g)
キャベツ：1枚 (50g)	水：190cc
にんじん：1/8本 (20g)	
ピーマン：1/2個 (25g)	

## 作り方

- (1) 豚ばら肉・キャベツは一口大、野菜は細切りにする。
- (2) フライパンを熱して油大さじ1/2 (6g) を入れ、豚肉を1枚ずつ並べ、火が通るまで加熱する。
- (3) 豚肉の上にビーフンをのせ、ビーフンの上に野菜をのせる。
- (4) 水190ccを注ぎ、【中火】で4分間加熱する。  
2袋以上つくる場合、具材の量は倍量にし、水の量は下記を参考にしてください。  
【2袋：260cc】  
【3袋：330cc】  
【4袋：400cc】
- (5) 4分後ふたをとり、全体を軽くまぜ、残った水分をほどよく飛ばした後、添付のこく旨塩ソースを加えてよく炒め合わせる。
- (6) 【電子レンジ調理の場合】  
耐熱容器にビーフン 具材を順に重ね、水 (120cc) ・油 (大さじ1/2) を入れる。  
ふたまたはふんわりラップをして電子レンジで加熱する。  
加熱途中、一旦ビーフンをほぐしてください。  
【500W：7分10秒 または 600W：6分】  
電子レンジでの加熱時間は機種により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。  
全体を混ぜ合わせ、添付のソースをかけてよく混ぜる。