ケンミン食品株式会社

プチカップビーフン

調理時間：25分　調理法：フライパン　カロリー：574kcal　塩分：3.2g

カップに盛り付けた焼ビーフンです。可愛らしい見た目でパーティやイベントメニューとしてもおススメです。
◇食物アレルギー配慮レシピ
香ばしい野菜たっぷりのソース味焼ビーフンです。
テーマ：「親子で楽しむ手作りメニュー」
お子さまが楽しくお手伝いできるお料理ポイント↓
☆カニさんウインナーを作るお手伝い
☆野菜を切るお手伝い

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　2人前

お米100%ビーフン：100g
サラダ油(ビーフンに絡める）：適量
豚ばら肉(薄切り）：60g
キャベツ：2枚（100g）
たまねぎ：1/4個（50g）
ニラ：50g
サラダ油：小さじ2（8g）

【a】食物アレルギー対応洋風だしの素（顆粒）：4g
【a】1歳からのお好みソース(オタフク)：大さじ4～
【a】塩こしょう：少々
みんなの食卓「ポークウイニー」(日本ハム)：4本

作り方

(1)
■カニウインナーを作る
ポークウイニーを縦半分にカットする。カニのような切り込みを入れる。
フライパンに薄く油（分量外）を熱し、切り込みが開くまで炒め、皿に取り出して置く。

(2)
■焼ビーフンを作る
豚ばら肉・キャベツは一口大に切る。
たまねぎは薄切り、にらは3cm長さに切る。

(3)
沸騰したたっぷりの湯にビーフンを入れて箸で軽くほぐし4分ゆでる。
ザルにとり水で冷やし、しっかりと水分をしぼり、サラダ油（適量）を絡める。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

▶動画で詳しく解説

(4)
フライパンでパチパチ音がするまでビーフンを炒め余分な水分をとばし、お皿に取り出す。

▶動画で詳しく解説

(5)
フライパンにサラダ油（小さじ2）を熱し、豚肉をしっかり炒める。
たまねぎとキャベツを加えてさらに炒める。
ゆでたビーフンを戻し入れて炒め、【a】を混ぜる。
最後にニラを加え軽く炒める。

(6)
焼ビーフンを器に盛りA-Labelふりかけおかかをかける。
カニウインナーを4個づつ乗せ、ノンエッグマヨを添える。

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