ケンミン食品株式会社

パッドセンミーのレシピ（ピリ辛ビーフン炒め）

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：347kcal　塩分：2.0g

さつまいもの甘味が引き立つピリ辛味の中華焼ビーフン♪野菜もたくさん食べれるフライパンひとつでできる簡単レシピ☆
【料理教室ラキャリエールさま考案レシピ】
普段炒め物に使用するイメージがあまりない さつまいもを事前に電子レンジ加熱し、手軽につくれる焼ビーフンレシピ☆フライパンで具材をささっと入れて炒めるだけで完成するので、ご家庭でも挑戦しやすい一品です♪

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　2人前

お米100%ビーフン：75ｇ（1/2袋）
豚ひき肉：100ｇ
さつまいも：50ｇ（1/8本）
にんじん：30ｇ（1/5本）
たまねぎ：25ｇ（1/8個）
ピーマン：25ｇ（1/2個）
にんにく（みじん切り）：2.5ｇ（1/2片）
赤唐辛子（種は取り除く）：0.1ｇ（1/2本）
■調味料 ※すべて混ぜ合わせる
【A】鶏がらスープの素（粉末）：1.3ｇ（小さじ1/2）
【A】濃口醤油：18ｇ（大さじ1）
【A】砂糖：6ｇ（小さじ2）
【A】酒：30ｇ（大さじ2）

塩こしょう：適量
サラダ油：適量
ごま油：適量

作り方

(1)
さつまいも・にんじん・たまねぎ・ピーマンは5㎜幅の千切りにする。
調味料【A】は混ぜ合わせる。

(2)
さつまいもは、水にくぐらせラップに包んでレンジで芯がなくなるまで約1分加熱する。

(3)
鍋に湯を沸かし、ビーフンを4分ゆで、ゆで上がればザルにあげて水気を取り、ごま油を回しかける。

●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)
フライパンにサラダ油・にんにく・赤唐辛子を入れて加熱する。

(5)
豚ひき肉を加え、色が変われば、野菜を加え炒める。

(6)
フライパンに調味料【A】・ゆでたビーフンを加え、汁気がなくなるまで炒める。

(7)
塩こしょうで味を調え、器に盛り付ける。

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