ケンミン食品株式会社

白菜の甘み広がるピリ辛ビーフン

旬の白菜を1人前150gと大量消費！白菜の甘味がお口全体に広がります。
味変でお酢を少し足してもgood！
【中国料理研究家 三村佳代先生のレシピ】
旬の白菜をたくさん食べていただきたいと考えた時に、中国の東北料理「白菜の春雨煮込み」を思い出してアレンジをしました。
唐辛子の辛みがあることによって白菜の甘さがより引き立ち、最後まで飽きずに食べられます。

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

お米100%ビーフン：75ｇ(1/2袋)
白菜：150ｇ（約2枚）
豚ひき肉：40ｇ
にんにく：1片（5ｇ）
唐辛子（輪切り）：適量
青ねぎ：適量
米油(ごま油でもOK)：大さじ1(12ｇ)

【A】醤油糀：10ｇ（小さじ1強）
【A】オイスターソース：5ｇ(小さじ1弱)
【A】濃口醤油：2ｇ(小さじ1/3)
【A】塩：2ｇ(小さじ1弱)
【A】水：30ｇ(大さじ2)
※すべて混ぜ合わせる

作り方

（1）
白菜は手で一口大にちぎる。
にんにくはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
【A】は混ぜて合わせておく。

（2）
沸騰したお湯にビーフンを入れて6～7分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして水気を切る。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説

（3）
温めたフライパンに米油（大さじ1）を入れ【弱火～中火】でにんにく・唐辛子を炒める。

（4）
にんにくの香りが立ってきたら、【中火】にして豚ひき肉を加え、色が変わったら白菜を加えて炒める（約2～3分）。

（5）
白菜が少し くたっとなったら、【A】・ゆでたビーフンを入れ、水気がなくなるまで炒める。

（6）
器に盛り、青ねぎをトッピングする。

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