ケンミン食品株式会社

絶品！焼ビーフンのアレンジレシピ！野菜たっぷりのビビンバ風焼ビーフン

調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：773kcal　塩分：4.7g

「食からはじまる、笑顔のある暮らし。」をテーマに食から暮らしを笑顔にする情報をお届けするメディア「macaroni」さまとコラボ！macaroni 料理研究家 かりくるさん考案レシピです。お子さまにも食べやすく、ご飯が進むスタミナレシピです。焼肉のたれを使って、簡単アレンジ♪

使用商品　ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。

材料　1人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋
牛こま切れ肉：100g
カット野菜：120g
（もやし・にんじん・ニラ）
おろしにんにく：小さじ1/2(2.5ｇ)
白いりごま：小さじ1(3ｇ)
ごま油：大さじ1(12ｇ)
【牛肉下味用】
コチュジャン：小さじ2(12ｇ)
焼き肉のたれ：小さじ1(6ｇ)

■調味料A
【A】コチュジャン：小さじ1(6ｇ)
【A】焼き肉のたれ：小さじ1(6ｇ)
【A】砂糖：適量
【A】水：160cc
※混ぜ合わせておく
■トッピング
卵黄または半熟卵：1個分

作り方

(1)
ボウルに牛こま肉を入れ、コチュジャン・焼肉のたれを揉み込んで下味をつける。

(2)
温めたフライパンにごま油（大さじ1）を熱し、おろしにんにくを入れる。
にんにくの香りが立ってきたら、カット野菜をさっと炒め合わせて一旦取り出す。

(3)
同じフライパンで漬け込んだ牛肉を色が変わるまで炒め、白いりごまを加えて取り出す。

(4)
同じフライパンにビーフンと調味料Aを入れ、ふたをして【中火】で3分蒸し焼きにする。
※加熱途中1分半でビーフンを一旦ほぐしてください。

(5)
ふたをあけて水分を飛ばし、取り出しておいた具材を加えてさっと炒め合わせる。
お好みで卵黄または半熟卵をのせてください。

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