ケンミン食品株式会社

地元神戸の高校生が考案！ルーロービーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：824kcal　塩分：5.1g

台湾の屋台や食堂メニューの代表とも言える「ルーロー飯」と、台湾の代表的めん文化「ビーフン」が融合。台湾と神戸のつながりを研究するケンミン食品の地元、神戸の高校生によるオリジナルレシピです。
【神戸市立神港橘高等学校の学生考案レシピ】
神戸市立神港橘高等学校の3年生の課題研究で、台湾と神戸の友好関係を研究する班が、ビーフンを通じて台湾への親しみを持ってもらいたいと考案したレシピです。台湾料理でお馴染みのルーロー飯と、台湾から日本に伝わったビーフンが発展して生まれたケンミン焼ビーフン。それぞれの良さを活かすため、試作を重ねて完成しました。

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
豚ばら肉：100g
小松菜：1株（50g）
半熟卵：1個
白髪ねぎ：お好みで
おろしにんにく：小さじ1/2(2.5ｇ)
おろし生姜：小さじ1/2(2.5ｇ)
水：190cc
【A】濃口醤油：小さじ1（6g）
【A】砂糖：小さじ2（6g）
【A】酒：大さじ1/2（7.5ｇ）
【A】オイスターソース：大さじ1/2（9g）
【A】水：50cc
【A】八角（お好みで）：1個

作り方

（1）
小松菜はゆでて、しっかりと水気をしぼり5cm幅でカットしておく。
豚ばら肉は2cm幅にカットする。

（2）
【A】はよく混ぜておく。

（3）
温めたフライパンにごま油を【弱火】で熱し、おろし生姜・おろしにんにくを入れる。香りが出てきたら豚肉を入れて、色が変わるまで炒める。
※余分な油はキッチンペーパーでふき取りましょう。

（4）
【A】を加え、5分間煮込む。
水気が少なくなりとろみが出てきたら火を止めて肉を一旦お皿に取り出す。
取り出した皿に半熟ゆで卵を入れ、時々返しながらタレと和えておく。

（5）
フライパンに焼ビーフン・水（190cc）を入れてから火をつけ、水が沸騰したらふたをして【中火】で約3分間加熱する（加熱途中1分半で ふたをあけ、ビーフンをいったんほぐしてください）。

※電子レンジで調理する場合
　耐熱容器にビーフン・水 150cc を入れラップをかけて加熱する【500W：約6分 or 600W：約5分】。
　加熱の途中で一度取り出し、全体をよくかき混ぜてください。

※容器の大きさや電子レンジの種類によって、加熱具合が異なりますので、水・加熱時間を調節してください。

（6）
器に焼ビーフン・豚肉・半熟卵・小松菜、お好みで白髪ねぎを盛りつける。

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