

ヴィーガン料理/野菜と昆布の旨味を活かした中華焼ビーフン



調理時間：20分

調理法：フライパン

カロリー：560kcal

塩分：2.7g

簡単に作れるヴィーガン対応の焼ビーフンです。ビーフンは別茹でいらずで簡単！
生姜やねぎなどの香味野菜の香ばしい風味と干し椎茸と昆布の旨味がポイントです。

【商品開発担当者のレシピ】

お肉やお魚の代わりに、椎茸や昆布の旨味と香ばしい野菜の風味を活かしました。
少し身体が重いという日や、健康が気になる方はぜひお試しください。

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 1人前

お米100%ビーフン：75g(1/2袋)
キャベツ：1枚(約45g)
にんじん：1/8本(約20g)
ニラ：約10g
白ねぎ：1/4本(約25g)
にんにく：1片(約5g)
生姜：1片(約5g)
干し椎茸：4枚
水：300cc
塩こしょう：適量

米油：大さじ1(12g)
ごま油：小さじ1(4g)

調味料A

【A】濃口醤油：小さじ2(12g)
【A】みりん：小さじ1/2(3g)
【A】昆布茶(粉末)：小さじ1/2(2g)
【A】しいたけの戻し汁

作り方

- (1) キャベツ・にんじんは細切りにし、ニラは食べやすい大きさにカットする。
白ねぎ・にんにく・生姜はみじん切りにする。
- (2) 軽く水洗いした干し椎茸・水(300cc)を耐熱容器に入れる。
ふたをして電子レンジで加熱してもどす。
【600W：約4分】
もどした干し椎茸は粗熱を取り、細切りにする。
戻し汁は、【調味料A】と混ぜ合わせる。
- (3) 温めたフライパンに米油(大さじ1)を熱し、白ねぎ・にんにく・生姜を炒める。
香りが出てきたら、キャベツ・にんじん・ニラ・干しいたけを加えてよく炒める。
- (4) 具材の香ばしい香りがしてきたら、乾めんのビーフン・【調味料A】を加える。
ふたをして約4分【中火】で加熱する。
- (5) 4分後ふたをあげ、ごま油(小さじ1)を入れる。
水分を飛ばしながら炒め合わせ、最後にお好みで塩こしょうを加え味を調える。