ケンミン食品株式会社

野菜たっぷり！中華 五目焼ビーフン【基本の作り方】

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：409kcal　塩分：2.0g

シンプルな中華風の味付けの焼ビーフンレシピです。ビーフンはゆでもどし不要なので、いつもの野菜炒めにビーフンをプラスするだけでボリューム満点な一品になります！
豚肉の旨味や野菜の香ばしさがビーフンへしっかり移った簡単メニューです。
【味のついていないケンミン焼ビーフン】
ビーフンに味が付いていないので、お好みの味に合わせた ひと皿をお楽しみいただけます。
フライパンで炒めた際、ベタつきにくくパラっとした焼ビーフンに仕上がる焼きメニュー専用のビーフンを使用しています。

使用商品　味の付いていない ケンミン焼ビーフンプレーン

ケンミン焼ビーフンの味なしプレーンタイプ。お好きな味付けでお楽しみいただけます。味付き焼ビーフンと同様にフライパンひとつで簡単調理ができます。家族の食事はできるだけちゃんと手料理したいけど、簡単に調理

材料　1人前

味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン：1個
豚ばら肉：30ｇ
お好みの野菜：合計120ｇ
キャベツ：50ｇ
白ねぎ：25ｇ
にんじん：25ｇ
ニラ：20ｇ
鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1(2.5ｇ)
濃口醤油：小さじ1/2(3ｇ)
塩こしょう：適量
サラダ油：大さじ1/2(6ｇ)
水：190cc

作り方

(1)
豚ばら肉・ニラは3cm幅にカット、キャベツは1cm幅にカットする。
白ねぎは斜め薄切りに、にんじんは細切りにする。

(2)
温めたフライパンにサラダ油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉を炒める。野菜を加え、さらに炒める。

(3)
ビーフン・鶏がらスープの素・水（190cc）を入れ、ふたをして4分加熱する【中火】。
※加熱途中2分でビーフンをほぐしてください。
※2個以上 同時調理する場合の水の量
【2個：260 cc】
【3個：330 cc】

(4)
4分後ふたをとり、全体的にパラッとするまでしっかりと炒める。
塩こしょうで味を調え、鍋肌に濃口醤油を入れて香りづけをしたら、火を止めて全体をよく混ぜる。

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