ケンミン食品株式会社

健民ダイニング風☆本格ピリ辛ビーフン

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：50g
豚ばら肉(薄切り)：30g

■野菜
キャベツ：1枚(約45g)
にんじん：1/8本(約20g)
にら：1本(約10g)
白ねぎ：10cm分(約25g)

■調味料A ※すべて混ぜ合わせる
【A】すりごま：小さじ2
【A】ピーナッツバター：小さじ1
（甘くないタイプ）
【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1
【A】おろしにんにく：適量(0.5ｇ)
【A】一味唐辛子：2振り(0.4g)

■仕上げ
濃口醤油：小さじ1/2(約3g)

■米油
ビーフン用：大さじ1/2
具材炒め用：大さじ1/2

作り方

（1）
野菜や豚肉は全て細切りにする。

（2）
【調味料A】は混ぜておく。
※ピーナッツバターは冷蔵庫から出した直後は固くて、ビーフンと混ざりにくいので、常温に戻すか、電子レンジで少し温めて柔らかくしておきましょう。
（3）
【ビーフンの下ごしらえ】
①沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

▶動画で詳しく解説

（4）
②フライパンにビーフン用の米油（大さじ1/2）とビーフンを絡めて広げる。
（※ここではまだ火はつけない。）

火をつけ、【中火】でビーフンの表面を焼く。パチパチ音がしたら静かにひっくり返す。
これを約1-2分間繰り返し、器に取り出す。

▶動画で詳しく解説

（5）
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉をしっかり炒める。
さらに野菜を入れて香ばしくなるでしっかりと炒める。
※炒める際はあまり具材を触らないのが美味しく炒めるコツです。

▶動画で詳しく解説

（6）
3の下ごしらえしたビーフンを入れて、炒めた具材の香ばしさをビーフンに移すように炒め合わせる。

▶動画で詳しく解説
（7）
【調味料A】を入れて良く混ぜ、ビーフン全体が色づくように混ぜる。
※お好みで塩こしょうで味を整えてください。

（8）
フライパンの鍋肌に濃口醤油（小さじ1/2）を流して香り付けし、混ぜ合わせて火を止める。

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