





焦がしねぎ油香る ねぎ塩焼ビーフン



 調理時間：10分  調理法：フライパン  カロリー：365kcal  塩分：3.1g

白ねぎを1本使いきり！自家製焦がしねぎ油が香ばしい、やみつきメニューです
難しい調味料は味わないのでとっても簡単！お酒のお供や夜食におすすめです

【ケンミン社員考案レシピ】

1人暮らしの方でも作りやすいように、少ない材料&白ねぎ1本使いきりのレシピにしました。
ひと手間の焦がしねぎ油が、より香ばしく美味しくなるポイントです。味付けは添付の液体ソ
ースを使うので、料理が苦手な方でも作りやすいアレンジ入門レシピです。

使用商品

ケンミンこく旨塩焼ビーフン

ホタテの風味はそのままに、海鮮の旨味を追加したことで、甘みとこく深さがア
ップしました。
旨味広がるやさしい味わいの旨塩ソースで、より野菜本来の甘みや旨味が感じら
れます。



材料 1人前

ケンミンこく旨塩焼ビーフン：1袋
鶏もも肉：50g
白ねぎ：1本（約100g）
水：170cc
油：大さじ1/2（6g）
黒こしょう：少々

作り方

- (1)
白ねぎは薄く斜め切りに、鶏もも肉は1口大に切っておく。
- (2)
【焦がしねぎ油】
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、1/3量の白ねぎを加えて炒める。
- (3)
こんがりするまでしっかりと炒めたら、一度フライパンから取り出しておく。
- (4)
同じフライパンに鶏もも肉を入れ、両面焼きめをつける。
- (5)
焼きめがついたら、その上にビーフン 残りの白ねぎを乗せる。水（190cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で4分加熱する。
- (6)
加熱の途中2分でふたをとり、ビーフンを素早くほぐす。
- (7)
4分後 全体を軽く混ぜ、残った水分を飛ばした後、添付のこく旨塩ソースを加えてよく炒め合わせる。
皿に盛り付け、焦がしねぎ油をトッピングし、黒こしょうをかける。