ケンミン食品
株式会社

香ばしさUP!! 鉄フライパンでつくる焼ビーフンレシピ

鉄フライパンを使って焼ビーフン！焼ビーフンの香り、食感に特徴が出ます!!シンプルな食材だからこそ、違いが出るのでおうちでぜひ挑戦してみてくださいね♪
【ケンミン社員で食べ比べに挑戦♪】
一般的なフライパンと同時に調理検証してみました！3分加熱時に、水が沸騰しすぎかも..と思いますが、これが更に香ばしい香り＆ビーフンのもっちり食感を引き出すポイントになっています！

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食
豚ばら薄切り肉(細切り)：1枚(30g)
キャベツ(細切り)　：1枚(50g)
白ねぎ(斜め薄切り)：1/3本(30g)
ピーマン(細切り)：1/4個(10g)
にんじん(細切り)：5cm(10g)
油(炒め用)：大さじ1/2(6g)
水：190cc

作り方

(1)
鉄フライパンを用意し、野菜は全て細切りにする。

(2)
鉄フライパンを炎がフライパンの底面の4分の3にかかるくらいの【少し弱めの強火】の火にかける（IHの場合約1400W）。
※【少し弱めの強火の時間の目安】
・ガスの場合：火をつけてから合計「約1分30秒」
・IHの場合　：火をつけてから合計「約1分」

(3)
米油（大さじ1/2）を入れて馴染ませ、油からゆらゆらと煙が出たら、火加減を【中火】にする。

(4)
豚肉を並べ、火が通るまで加熱する【中火】。

(5)
豚肉の色が変わったら、豚肉の上にビーフン→野菜を順にのせて水（190cc）を注ぐ。
※2人前を同時に作る場合は水を330cc程度にしてください。

(6)
ふたをして【中火】で3分加熱する。
※加熱途中1分30秒でふたをあけ、ビーフンをほぐしてください。

(7)
3分後ふたをとり、ビーフンの色むらがなくなるように全体を軽くまぜて残った水分をほどよく飛ばす。

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