ケンミン食品株式会社

フライパンひとつで！ビーフンナポリタンのレシピ

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：618kcal　塩分：2.4g

ウインナーとピーマンが入った基本のナポリタンの8大アレルゲン不使用のレシピです。
ビーフンは下ゆで要らずで簡単！
ビーフンをそのままフライパンに入れて、具材の旨味・トマトケチャップの甘みをビーフンに吸わせます♪
ビーフンを入れたらやわらかくなるまで放っておけるので、とても手軽に作れますよ。

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　2~3人分

お米100%ビーフン：1袋（150g）
ウインナー：5本（約75g）
たまねぎ：1/2個（100g）
マッシュルーム：6～7個（約100g）
ピーマン：2個（60g）
米油：大さじ2（24ｇ）

■調味料A
【A】鶏がらスープの素：小さじ1/2（1.3ｇ）
【A】トマトケチャップ：大さじ4（60g）
【A】中濃ソース：小さじ1/2（3g）
【A】水：700cc

■お好みで
塩こしょう：適量
トマトケチャップ：適量

作り方

（1）
たまねぎ、ピーマンは1cm程度の薄切りにする。
ウインナー・マッシュルームは食べやすい大きさに切る。
【調味料A】はあらかじめ混ぜておく。

（2）
温めたフライパンに米油（大さじ2）を熱し、ウインナー→たまねぎ→マッシュルーム→ピーマンを順に炒める。

（3）
全体に火が通ったら、【調味料A】とビーフンを乾めんのまま加える。
全体が汁につかるようにして【強火】で加熱する。

（4）
煮立ったら火を弱め、ビーフンがやわらかくなるまで約8～9分、かき混ぜずに煮込む。

（5）
ビーフンがやわらかくなったら、かき混ぜながら水分を飛ばす。
塩こしょう・トマトケチャップで味を調え、器に盛り付ける。

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