ケンミン食品株式会社

レタスで包んで♪本格！回鍋肉ビーフンのレシピ

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：561kcal　塩分：9.9g

焼ビーフン一袋で大満足の一皿！
野菜と相性が抜群のケンミン焼ビーフンを、レタスで包んで食べるおしゃれなメニュー♪
少し調味料を加えるだけで本格中華プロの味を楽しめる大皿おかずに変身します！

【ケンミン食品 直営店 健民ダイニング 料理長のレシピ】
たっぷりの野菜と一緒に炒めて食べるケンミン焼ビーフンですが、ちょっとアレンジを加えることで、本格中華料理店で食べるようなプロの味を楽しめます。
濃いめの味付けなので、レタスやサンチュで巻いたり、ごはんと一緒に食べても美味しいですよ♪

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袋
豚ばら肉：60g
キャベツ：30g
たまねぎ：20g
ニラ：5g
サニーレタス：1束
米油：大さじ1/2（6ｇ）
水：190cc

【A】きざみ生姜：3g
【A】きざみにんにく：2g
【A】豆板醤：2g
【A】甜麺醤：15g
【A】酒：大さじ1/2（7.5g）
【A】砂糖：小さじ1（3g）
【A】濃口醤油：小さじ1/2（3g）
【A】こしょう：少々

作り方

（1）
キャベツは3cmの角切り、たまねぎは薄切り、ニラは3c　幅に切る。

（2）
【A】の生姜・にんにくはみじん切りにして調味料と混ぜておく。

（3）
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉を並べ、その上にビーフンを置く。

（4）
ビーフンの上に、ニラ以外の野菜をのせ、水（190cc）を注ぎふたをして【中火】で3分加熱する。
※加熱途中1分30秒でふたをあけ、ビーフンを一旦ほぐしてください。

（5）
3分後ふたを取り、水分がなくなるまでしっかり炒める。
【A】を加え、めんにしっかり絡むように炒める。
最後にニラを加え、火が通ったらお皿に盛り付ける。

（6）
水洗いし、水気をよく切ったサニーレタスでくるんでお召し上がりください！

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