ケンミン食品株式会社

カリカリもっちり♪自然薯のビーフン揚げ

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：203kcal　塩分：0.8g

自然薯は漢方名では『山薬』と呼ばれ、たんぱく質・ビタミン類・ミネラル類を多く含み、滋養強壮作用があるといわれています。味がついているケンミン焼ビーフンと絡めて揚げることで、カリカリもちもちな新食感に…！
【ママ社員のレシピ】
ケンミン焼ビーフンは野菜と炒めるだけでなく、意外な食材との組み合わせでとっても美味しいおつまみに大変身します！ビーフンが香ばしく、ついつい手が伸びてしまう逸品です。

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　4人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
自然薯：150ｇ
（長いもでも可）
大葉：10枚
水：100cc
油：適量

作り方

(1)
自然薯は皮をむき、いちょう切りにする。
大葉は千切りにする。

(2)
切った自然薯をポリ袋の中に入れ、めん棒などで叩いてつぶす。

(3)
焼ビーフンは袋の中で軽く砕き、深めの器（耐熱容器）に入れる。
水（100cc）を注いでラップをし、電子レンジで加熱する【600W：1分 or 500W：1分】。

(4)
加熱したビーフンに潰した自然薯・大葉を混ぜる。

(5)
フライパンで適量の油を熱する。
スプーンで一口大に形を整え、両面を揚げ焼きにする。

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