ケンミン食品株式会社

フライパンで簡単☆ピリ辛肉みそビーフン

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：870kcal　塩分：5.9g

名古屋でお馴染みの調味料「つけてみそかけてみそ」を使ったピリ辛の肉みそと一緒に食べる焼ビーフン♪甘辛味の肉みそとビーフンは相抜群☆フライパンでササっと作れるので、休日のお昼ご飯やお酒のお供にもおすすめです♪

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　1人分

ケンミン焼ビーフン：1袋
豚ひき肉：100ｇ
もやし：100ｇ
にら：20ｇ（約2本）
赤唐辛子（輪切り）：適量
卵黄：1個
調味料A
つけてみそかけてみそ：40ｇ(約大さじ2強)
酒：15ｇ（大さじ１）
米油(肉みそ用)：12ｇ(大さじ1)
米油(ビーフン用)：18ｇ(大さじ1.5)
水：190cc

作り方

(1)
もやしはさっと洗い、にらは3cmの長さにカットする。豚ひき肉に調味料Aを加え、よく混ぜておく。
(2)

(3)
温めたフライパンで米油（大さじ1）を熱し、豚ひき肉を炒めて肉みそを作る。炒めたら赤唐辛子を加え、軽く炒める。

(4)
別のフライパンで米油（大さじ1.5）を熱し、もやし・にらを入れて水分を飛ばすようにさっと炒める。

(5)
野菜の上にビーフンを重ね、水（190cc）を加え、ふたをして【中火】で3分間加熱する。
※加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンをほぐしてください。

(6)
3分後ふたをとり、水分がなくなるまで全体をよく炒める。

(7)
お皿に盛り付け、ビーフンの上に肉みそ・卵黄を盛り付ける。

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