ケンミン食品株式会社

8人分大皿おかず！麻婆茄子ビーフン

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：402kcal　塩分：2.8g

焼ビーフン2袋で8人前ができるごはんが進むボリュームおかずです。豆板醤がなくてもつくれる簡単レシピ。
【中学2年生の男の子 考案レシピ】
職業体験（トライやるウィーク）でレシピ開発に挑戦！8人家族で毎日働くお母さんが8人分のおかずを一気に作れる簡単レシピを考案しました。なすが苦手な兄弟でも食べれるように、なすに味をよく染み込ませます。辛さは各自調節できるようにしています。取り皿に分けたあと、お好みでラー油をかけてお召し上がりくださいね♪

※『トライやる・ウィーク』とは、兵庫県が企業やお店などの職場体験を通して地域について学び「生きる力」を育むことを目的に1998年から実施している体験活動のこと。

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　8人前

ケンミン焼ビーフン：2袋
なす：8本（640ｇ）
豚ひき肉：600ｇ
白ねぎ：1/2本（50ｇ）
にんにく：2片（約30ｇ）
生姜：2片（30ｇ）
油：大さじ5（60ｇ）
水：500cc

■調味料A
甜面醤：大さじ6（108ｇ）
酒：大さじ6（90ｇ）
濃口醤油：大さじ2（36ｇ）
水溶き片栗粉：大さじ6
片栗粉：大さじ2（18ｇ）
水：大さじ4（60ｇ）
■お好みで
ラー油：適量

作り方

（1）
なすはヘタを切り落とし、乱切りにする。白ねぎ・にんにく・生姜はみじん切りにする。白ねぎはトッピング用に少し分けておく。

（2）
温めた大きめのフライパンに油（大さじ4）を熱し、なすを炒める。調味料Aの1/3量を加え、なすがしんなりするまで炒めたら一旦取り出しておく。
（3）

（4）
同じフライパンに油（大さじ1）を熱し、白ねぎ・にんにく・生姜を香りが出るまで炒め、豚ひき肉をしっかり炒める。炒めたら、残りの調味料Aを全て入れてよく炒める。

（5）
焼ビーフン2個・水（500cc）を入れてふたをして3分加熱する。
※加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンを裏返して一旦ほぐしてください。
（6）

（7）
全体をよく混ぜ、炒めたなすをフライパンにもどしてよく炒める。

（8）
一旦火を止めて、水溶き片栗粉（大さじ6）を回し入れ、再び火をつけて混ぜながらとろみをつける。

（9）
大きいお皿に盛り付け、白ねぎをトッピングする。お好みでラー油をかける。

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