ケンミン食品株式会社

ごぼうとれんこんの焼ビーフンレシピ

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：450kcal　塩分：4.0g

野菜のシャキシャキ食感がアクセント！旬の根菜をたっぷり使って、食物繊維が豊富な焼ビーフンがフライパンひとつでつくれるレシピです。
根菜は比較的日持ちする便利な食材ですが、メニューがマンネリ化していませんか？
ケンミン焼ビーフンなら、煮物やきんぴら料理以外でも根菜メニューのマンネリ化を簡単解決できます♪

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人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋
豚ばら肉：60g（約2枚）
ごぼう：1/6本（約30g）
れんこん：1.5cm分（約30g）
にんじん：1/4本（約20g）
しいたけ：1枚（約15g）
白ねぎ：1/3本（約30g）
水：190cc
米油：大さじ1/2（6g）
■トッピング
青ねぎ：適量

作り方

（1）
豚ばら肉・ごぼう・れんこん・にんじん・しいたけは細切りに、白ねぎは斜め薄切りにする。

（2）
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉をさっと炒める。
ごぼう・れんこん・にんじん・しいたけ・白ねぎをしっかりと焼き目がつくまで炒める。

（3）
具材を端に寄せ、空いたところにビーフンを置き、
水（190cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で3分加熱する。

（4）
※加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンを一旦ほぐしてください。

（5）
3分後ふたをとり、ビーフンの色むらがなくなるように全体を軽くまぜる。

（6）
器に盛り、青ねぎをトッピングする。

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