里芋のごま味噌 焼ビーフン







旬の里芋と甘みのある味噌・焼ビーフンがよく合う

味噌のコクと豚肉のうま味が出た、ごはんのおかずにもぴったりな1品です!

【ママ社員考案レシピ】

焼ビーフンに使う定番のキャベツやピーマンの野菜以外にも、煮物でおなじみの食材と焼ビーフ ンの相性はぴったりです

手軽に手に入りやすい旬の里芋を取り入れて、おうちで食欲の秋を満喫しましょう!

「里芋」は日本の「指定野菜」です

「指定野菜」とは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を国が指定している野菜です。(

秋頃が旬の里芋は、ネバネバ成分の「ガラクタン」という食物繊維が豊富です。ガラクタンは腸 内環境を整える整腸作用があるため、消化不良・便秘対策も期待できます。

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 里芋:小7個(約350g) 豚ばら肉:50g にんじん: 1/8本(25g) 米油:大さじ1/2(6g)

【A】合わせみそ:大さじ1/2(9g)。 【A】 すりごま:大さじ2(18g) 【A】砂糖:大さじ1(9g) 【A】みりん:大さじ1(18g) 【A】酒:大さじ1(15g) 【A】7K:100cc

トッピング

(1) 【里芋の下処理方法】

生の場合:皮をむき、塩でぬめりをとる。

冷凍の場合:大さじ1の水を加え、電子レンジで1分加熱する。

里芋は2cmの角切りに、にんじんは短冊切りにする。 豚ばら肉は一口大に切る。 青ねぎは小口切りにする。

温めたフライパンに米油(大さじ1/2)を熱し、里芋に焼き色をつける。 焼き色がついたら一旦取り出す。

同じフライパンで豚ばら肉・にんじんを炒め、火が通ったら、焼き色をつけた里芋を戻す。 【調味料A】を加えてふたをして【中火】で約1分煮る。

里芋に火が通ったら、全体を混ぜながら水分を少し飛ばし、焼ビーフン・水(190cc)を入れてふたをして3分加

加熱途中1分30秒でビーフンを一旦ほぐしてください。

3分後ふたをとり、残った水分をほどよく飛ばすように全体を軽く混ぜる。