

里芋のごま味噌 焼ビーフン



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：690kcal 🧂 塩分：4.0g

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。（14品目）

秋頃が旬の里芋は、ネバネバ成分の「ガラクトン」という食物繊維が豊富です。ガラクト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。

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。
ダイエットにうれしい低GI食品です。



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）
水：190cc

【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】水：100cc

トッピング
青ねぎ：適量

調味料A

作り方

(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。

(2)

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。

(3)

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。

(4)

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分加熱する。
加熱途中1分30秒でビーフンを一旦ほぐしてください。

(5)

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。

(6)

お皿に盛り、青ねぎをトッピングする。