ケンミン食品株式会社

ジャージャービーフンのシャキシャキレタス包み

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：297kcal　塩分：4.2g

ピリ辛の肉そぼろと、もちもち食感のビーフンをシャキシャキのレタスで包んで食べる一品！お米ならではのビーフンのもっちり食感と、煎ったビーフンの香ばしい風味をお楽しみください♪
【ケンミン食品直営店 健民ダイニング料理長のレシピ】
ビーフン・レタス・肉そぼろの食感をそれぞれ楽しめるようなレシピです。ピリ辛肉そぼろは、こってりとした旨味と甘味に辛さをプラスしています。ビーフンは煎り焼きすることで香ばしさをアップさせます。中華料理パーティーなどのおもてなし料理として喜ばれること間違いなし♪

ジャージャー麺とは‥‥中国発祥といわれ、ゆでためんの上に豚ひき肉や豚肉を細かく刻み、黄醤と呼ばれる豆味噌や甜麺醤で炒めたもの（炸醤）が乗っている。韓国や台湾、日本などでも食べられており、その国に合わせた味付けにアレンジされ、日本では甘辛い味が特徴である。

使用商品　お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　1人前

お米100%ビーフン：75ｇ(1/2袋)
・塩こしょう：適量
レタス：3枚

■肉みそ
豚ひき肉：60ｇ
★甜面醤：大さじ1（18ｇ）
★酒：小さじ1/2（2.5ｇ）
★濃口醤油：小さじ1/3（1ｇ）
野菜：各10ｇ※5mm角にカット
（にんじん・大根・れんこん）

【A】鶏がらスープ(希釈済み)：大さじ4(60ｇ)
【A】砂糖：小さじ2（6ｇ）
【A】濃口醤油：小さじ1（6ｇ）
【A】水溶き片栗粉：8ｇ
【A】（片栗粉4ｇ：水4ｇ）
【A】ごま油：小さじ1（4ｇ）
■お好みで
粉山椒：適量
ラー油：適量
ナッツ：適量

作り方

（1）
にんじん・大根・れんこんは5mm角にカットして下ゆでしておく。
レタスはビーフンが乗る器のような形を3枚用意する。
鶏がらスープは商品表記通りに希釈してください。

（2）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説

（3）
熱したフライパンでビーフンを煎り焼きにし、塩こしょうで味をつける。

（4）
■肉みそ
①別の温めたフライパンで豚ひき肉を炒め、★の調味料で味付けをする。

（5）
■肉みそ
②【A】・ゆでた野菜を入れて、お好みで山椒をかける。

（6）
レタスの上にビーフンを盛りつけ、炒めた具材をのせる。
お好みでナッツやラー油をかけてください。

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