

## ニラもやし炒めの焼ビーフン！2人前のスタミナ満点レシピ！



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：389kcal  塩分：2.4g

ニラ1把・もやし使い切りレシピ！中華料理の定番ニラもやしの炒め物に焼ビーフンを合わせた、食べ応え抜群のボリューム満点のレシピです！シャキッと炒めたニラの風味が食欲そそのので、たっぷりの野菜もベロリと食べられます

### 【管理栄養士のレシピ】

ニラともやしは相性抜群！ニラの旨味をビーフンが吸い上げ、パンチのある味わいに仕上がります。また、ニラは豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を助けてくれるので、疲労回復にもオススメです！

### 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 2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋  
ニラ：1把（100g）  
もやし：1袋（200g）  
卵黄：1個  
米油：大さじ1（12g）  
水：190cc

肉そぼろ  
豚ひき肉：100g  
米油：大さじ1/2（6g）  
【A】濃口醤油：大さじ1/2（9g）  
【A】砂糖：大さじ1/2（4.5g）  
【A】おろしにんにく：小さじ1/2（2.5g）  
【A】おろし生姜：小さじ1/2（2.5g）

## 作り方

- (1) ニラは3cm幅に切る。
- (2) 【A】の調味料は混ぜ合わせておく。
- (3) 肉そぼろ  
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚ひき肉を炒める。  
肉にある程度火が通ったら、【A】の調味料を加えて炒め合わせる。
- (4) 別の温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、ニラを炒める。  
香りが出てきたら、もやしを入れて軽く炒める。
- (5) ビーフン・水（190cc）を入れ、ふたをして約3分加熱する。  
加熱途中1分30秒でふたをあげ、ビーフンを裏返してほぐしてください。
- (6) 3分後ふたをとり、水気を飛ばすように軽く炒め合わせたら、お皿に盛りつける。
- (7) ビーフンの上に【肉そぼろ】を盛り付け、卵黄をトッピングする。