

## バターでコク旨 和風きのこの焼ビーフン



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：338kcal 🧂 塩分：2.9g

きのこ好きにはたまらない、きのこの旨味たっぷりの焼ビーフン。隠し味のバターでコクをプラスしているのがポイントです

### 【管理栄養士のレシピ】

きのこは、お好みのきのこを使ってOK！種類により食感も香りも変わるので、色んなきのこを使って試してみてください。きのこを最初にじっくり炒めることで、旨味と香りを存分に引き出せます！

### 使用商品

### 味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン

ケンミン焼ビーフンの味なしプレーンタイプ。お好きな味付けでお楽しみいただけます。味付き焼ビーフンと同様にフライパンひとつで簡単調理ができます。家族の食事はできるだけちゃんと手料理したいけど、簡単に調理



## 材料 1人前

味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン：1個  
しめじ：50g（1/2パック）  
エリンギ：50g  
まいたけ：50g  
たまねぎ：50g（1/4個）  
にんにく：1/2片（2.5g）

調味料  
濃口醤油：小さじ1/2（3g）  
鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ1（2.5g）  
水：190cc  
オイスターソース：大さじ1/2（9g）  
有塩バター：5g（小さじ1強）  
米油：大さじ1/2（6g）  
トッピング  
青ねぎ（小口切り）：適量

## 作り方

- (1) エリンギは細切りに、たまねぎは薄切りに、にんにくはみじん切りにカットしておく。しめじ・まいたけは石づきを取り、ほぐしておく。
- (2) 温めたフライパンに米油（大さじ1/2）とにんにくを入れて火をつけ、香りが出るまで【弱火】で炒める。
- (3) にんにくの香りが出てきたら、【中火】にして、きのこ類を炒める。
- (4) きんこの香りが出てきたら、焼ビーフン たまねぎを順番に重ね、水（190cc）・鶏がらスープの素・濃口醤油を加え、ふたをして約4分加熱する【中火】。  
加熱途中2分でビーフンを一旦ほぐしてください。
- (5) 4分後ふたをあげ、水分をほどよく飛ばし、バラっとするまでしっかりと炒める。
- (6) オイスターソース・バターを加え、全体を炒め合わせる。
- (7) お皿に盛り付け、お好みで青ねぎをトッピングする。