

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、旨味と香りを十分に引き出せます！

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) きの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。