ケンミン食品株式会社

豚肉とキャベツの焼ビーフン。シャキシャキ食感を活かしたシンプルビーフン

調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：575kcal　塩分：3.1g

ビーフンはどんな野菜とも相性◎白ねぎやキャベツを少しこんがり焼いて、野菜の甘みを引き出しました♪今晩のおかずにいかがですか？

ケンミン焼ビーフンのパッケージの裏面には、多種類の野菜を使ったレシピを掲載していますが、必要最低限の野菜でも美味しくつくれます◎野菜と相性が良いビーフンだからこそ、使う野菜によって少しずつその一皿の味が変わってきます。ぜひお好みのアレンジを見つけてくださいね♪

◆「キャベツ」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）
さまざまな調理法に合わせた楽しみ方ができるキャベツは、特にビタミンCが豊富に含まれます。
ビタミンCは免疫機能維持作用や抗酸化作用があります。

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。

材料　1人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋
豚ばら肉：60g
キャベツ：100g
白ねぎ：30ｇ
塩こしょう：適量
水：190cc
米油：大さじ1/2（6ｇ）

作り方

（1）
豚ばら肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつける。
キャベツは細めのざく切りに、白ねぎは斜め薄切りにする。

（2）
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉を焼く。
豚ばら肉の色が変わったら、キャベツ・白ねぎを加えて香ばしく炒める。

（3）
野菜を炒めたら、フライパンの真ん中をあけてビーフンを入れる。
水（190cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で3分加熱する。
※加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンをいったん ほぐしてください。

（4）
3分後ふたをとり 全体を軽く混ぜ、残った水分をほどよくとばす。

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