

## 新じゃがのビーフنگレットのレシピ



 調理時間：20分  調理法：フライパン  カロリー：742kcal  塩分：4.1g

2024年11月3日テレビ大阪「もしマネ」で紹介していただいたレシピ  
テレビ大阪「もしマネ」の見逃し配信はこちら

カリカリ&ホクホク食感のポテトとチーズに、もちふわ食感のビーフンをプラス！  
フランスの地方料理のガレット風にアレンジ  
一口サイズに切り分ければ、おもてなし料理やおつまみにも最適です！！

【ケンミン食品直営店：健民ダイニングのシェフレシピ】  
少ない食材、調理道具でできる簡単レシピを考案しました。  
ご家庭ではあまり作ることがないガレットをビーフンを使ってアレンジ！  
じゃがいもの量を多めにするとハッシュドポテト風にもなります！  
お好きな付け合わせでお召上がりください

### 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  
じゃがいも：1個（150g）  
ピザ用チーズ：30g  
米油：大さじ4（48g）  
水：150cc

付け合わせ  
サラダ：適量  
ミニトマト：適量  
ライム：適量

### 作り方

- (1)  
じゃがいもは皮を剥き、千切りにする。  
  
でん粉が流れ出て具材がまとまりにくくなるので、切った後は水洗いしなくてOKです。
- (2)  
耐熱容器にビーフン・水（150cc）を入れ、電子レンジで加熱する。【500W：5分】
- (3)  
加熱したビーフンをほぐし、チーズ・じゃがいもを加えてよく混ぜる。
- (4)  
温めたフライパンに米油（大さじ2）を熱し、加熱した具材をフライパンに敷き詰める。  
【中火】で5分焼く。
- (5)  
片面にこんがり焼きめがついたらひっくり返す。  
米油（大さじ2）を入れ、再度【中火】で5分加熱する。
- (6)  
両面がこんがり焼きあがったら、4等分に切り分けお皿に盛る。  
お好みでサラダ・ミニトマト・ライムを付け合わせる。