

## 新じゃがいもを使ったジャーマンポテトビーフンのレシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：333kcal 🧂 塩分：2.3g

ほくほくのじゃがいもをたっぷり使ったおかずビーフンです。  
具材をたくさん使うので、ケンミン焼ビーフン1袋で3~4人分のおかずメニューに仕上がります  
【ママ社員考案レシピ】  
定番料理のジャーマンポテトとビーフンを合わせてボリュームアップ  
大きめに切った具材がごろごろ入ったおかずビーフンです。  
フライパンのまま食卓に出すと、冷めにくく、後片付けも楽チンですよ

「じゃがいも」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じゃがいもは、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 3人前

ケンミン焼ビーフン：1袋  
じゃがいも（小さめ）：4個（約200g）  
たまねぎ：1/2個（約100g）  
厚切りベーコン：2枚（約100g）  
アスパラガス：3本（約20g）  
にんにく：1片（約5g）  
コンソメ顆粒：小さじ1/2（約2g）  
水：180cc  
油：大さじ1/2（約6g）

粗挽き黒こしょう：少々  
ハーブソルト：小さじ1/3（約1g）  
トッピング  
粒マスタード：お好みで（約5~10g）  
パセリの葉：適量

## 作り方

- (1)  
じゃがいもは皮をむき、くし切りにする。  
たまねぎはくし切り、ベーコンは幅1cmに切る。  
アスパラガスは下3cm分の皮をピーラーで剥いてから斜めに切る。
- (2)  
じゃがいもを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。  
【500W：3分30秒】
- (3)  
温めたフライパンにオリーブ油（大さじ1.5）を熱し、にんにくをきつね色になるまで炒める。【弱火】
- (4)  
たまねぎ ベーコン じゃがいもを順番に入れ、【中火】で表面に焦げめがつくまで炒めたら、コンソメ顆粒を入れて混ぜ合わせる。
- (5)  
フライパンの中央をあげ、焼ビーフン・アスパラガス・水（180cc）を入れ、ふたをして2分加熱する。  
加熱途中1分で一旦ふたをあげ、ビーフンをほぐしてください。
- (6)  
ふたをあげ、全体の水分を飛ばすようにさらに1分炒める。  
1分後、ハーブソルト・粗挽き黒こしょうで味を調節しながら全体をよく混ぜ合わせる。  
火を止めてから粒マスタードを混ぜ合わせる。  
器に盛り、パセリを飾る。