ケンミン食品株式会社

豆苗で簡単☆ビタミンたっぷり焼ビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：526kcal　塩分：4.9g

1日に必要な7種類の栄養素の1/3量が手軽に摂れる焼ビーフンです！
ビタミンが豊富に含まれる「豆苗」と手軽に野菜がおいしく食べられる「ケンミン焼ビーフン」を使うことで、「栄養」と「簡便性」が両立◎

【村上農園×ケンミン★豆苗コラボレシピ】
なかなかちゃんと作る時間はないけど、ちゃんと栄養バランスが整った食事がとりたい方向けに、少ない食材で必要な栄養が摂れるレシピです。
食べ応えがある焼ビーフンを使うことで、必要な栄養素がしっかり摂れるひと皿です。

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
豆苗：1袋(100g)
豚もも肉：60ｇ
ぶなしめじ：1/2株（50ｇ）
卵：1個
にんにく：1片（5ｇ）
オイスターソース：小さじ1（6ｇ）
米油：小さじ２（8ｇ）
水：190cc
黒こしょう：適量

作り方

（1）
豆苗は約3cm幅に、にんにくはみじん切りにする。
豚もも肉はひと口大にカットし、ぶなしめじは石づきをとってほぐしておく。

（2）
温めたフライパンに米油（小さじ2）を熱し、豚肉・にんにくを炒める。

（3）
豚肉に火が通ったら、溶き卵を加えてスクランブルエッグを作る。

（4）
ビーフン・しめじを入れ、水（190cc）を注ぐ。
ふたをして【中火】で3分加熱する。
※加熱の途中1分半でふたをとり、ビーフンを裏返してほぐしてください。

（5）
3分後ふたをとり、豆苗を入れて、ビーフンのもどり具合のむらがなくなるように全体を混ぜながら、パラっとするまで炒める。

（6）
オイスターソースを加え、炒め合わせ、最後に黒こしょうで味を調える。

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