ケンミン食品株式会社

豆苗1袋使い切り！韓国風焼ビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：418kcal　塩分：3.2g

豆苗1袋まるごと使い切りで野菜もたくさん摂れます♪
焼ビーフンに韓国のり・ごま油をプラスした簡単やみつきレシピ！

【管理栄養士のママ社員のレシピ】
おうちで簡単に育てることができる豆苗と、焼ビーフンの簡単レシピを考えました。
野菜と相性抜群の焼ビーフンでシャキシャキ食感の豆苗を楽しめます！
韓国のり・ごま油の香りを効かせ韓国料理風に仕上げました♪

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）
豚ばら肉：1枚（30ｇ）
キャベツ：1枚（50ｇ）
白ねぎ：25ｇ（10cm分）
ごま油：大さじ1/2（6ｇ）

水：190cc

■トッピング
韓国のり：2～3枚
いりごま：小さじ1/2（1.5ｇ）
糸唐辛子：ひとつまみ

■仕上げ
ごま油：大さじ1/2（6ｇ）

作り方

（1）
豆苗は根を切り落とし、半分にカットする。
豚ばら肉・キャベツは細切り、白ねぎは斜め薄切りにする。

（2）
温めたフライパンにごま油（大さじ1/2）を熱し、白ねぎを香ばしく炒める。
白ねぎの上に豚ばら肉→焼ビーフン→キャベツを順にのせる。

（3）
水（190cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で3分加熱する。
※加熱の途中1分30秒でふたをとり、いったんビーフンを素早くほぐしてください。

（4）
3分後ふたを取り、豆苗を入れ ビーフンの色むらがなくなるように全体を軽く混ぜる。

（5）
お皿に盛り付け、韓国のり・いりごま・糸唐辛子をトッピングし、風味付けに ごま油を上からまわしかける。

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