

ピリ辛焼ビーフンの簡単レシピ！食欲そそるごま風味



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：546kcal  塩分：3.0g

ケンミン焼ビーフンを夏にぴったりなピリ辛味にアレンジ
簡単な作り方のコツもご紹介！辛さとごまの風味が食欲そそる一品です。

【管理栄養士のレシピ】

ケンミン焼ビーフンのアレンジのマンネリ化を簡単解決！

最初に、にんにくと唐辛子の風味をじっくりと油に引き出し、野菜はしっかりと炒めて香ばしさを出します。

ちょっとしたひと手間で簡単に美味しいピリ辛焼ビーフンが完成しますよ

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：30g
キャベツ：約1枚（45g）
にんじん：約1/8本（20g）
ニラ：約1本（10g）
白ねぎ：10cm分（25g）
にんにく（みじん切り）：少量（1g）
米油：大さじ1（12g）

調味料A
【A】砂糖：小さじ1/3（1g）
【A】ラー油：小さじ1/2（2g）
【A】ねりごま：小さじ1/2（2.5g）
【A】一味唐辛子：お好み量（2振り）

仕上げ
すりごま：小さじ1（2.7g）

作り方

- (1)
豚ばら肉・キャベツ・にんじんは細切り、ニラは3cmの長さにカットする。
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）を熱し、にんにく・一味唐辛子を焦がさないように【弱火】でじっくりと炒める。
油がポツポツとした小さな泡になり、にんにくの香りがするまで加熱する。
- (3)
【中火】にして豚ばら肉を炒める。
火が通ったら全ての野菜を加え、野菜の香ばしい香りが出てくるまで炒める。
- (4)
ビーフンを入れ、水（190cc）を加えてふたをせず【中火】で3分間加熱する。
加熱途中1分半でビーフンを裏返して軽くほぐしてください。
- (5)
3分後、水分を飛ばすように全体を軽く混ぜる。
水分を飛ばしたら、火を止めてから【調味料A】すりごまを順番に入れて全体を混ぜ合わせる。
- (6)
器に盛り付け、お好みで一味唐辛子をかける。