

本格簡単 台湾まぜそば風のビーフンの作り方



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：580kcal 🧂 塩分：6.0g

名古屋発祥 台湾まぜそば風のビーフンです。
「台湾ミンチ」と呼ばれる辛さとにんにくを効かせた日本人好みの醤油タレ味のそばろと、たっぷりのせた ねぎがポイントです

【管理栄養士のレシピ】

「お米100%ビーフン」のお米の香りとピリ辛ミンチ、ねぎの風味が相性ピッタリ！
本格的な旨辛料理をお家で楽しめます。
ねぎに含まれるアリシンは疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を助ける効果があります。
ビタミンB1を多く含む豚肉と合わせて食べていただけるメニューです。

使用商品

お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 1人前

お米100%ビーフン：50g（1/3袋）

台湾ミンチ
豚ひき肉：100g
おろしにんにく：小さじ1（5g）
豆板醤：小さじ1（6g）
ごま油：大さじ1/2（6g）

調味料A

【A】オイスターソース：大さじ1（18g）

【A】濃口醤油：大さじ1（18g）

【A】酒：大さじ1（15g）

【A】砂糖：小さじ2（6g）

トッピング

刻みねぎ：20g

刻みのり：適量（1g）

卵黄：1個

作り方

（1）

今回使用する材料です。

（2）

沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。

水切り後、少量の油をからめると、めんがほぐれ、調理しやすくなります。

ビーフンのゆで方についてはこちら

動画で詳しく解説

（3）

台湾ミンチ

温めたフライパンにごま油（大さじ1/2）を熱し、豆板醤・おろしにんにくを香りが出るまで炒める。

（4）

香りがしてきたら、豚ひき肉を加えてそばろ状になるまで炒める。

（5）

豚ひき肉に火が通ったら、【調味料A】を加え【弱火】で2分程度煮詰めたら一旦取り出す。
汁気は完全に飛ばさず少し残る程度にする。

（6）

フライパンに残ったタレに、塩（分量外）・ゆでたビーフンを入れ、全体を和える。

（7）

皿に和えたビーフンを盛りつける。
上から刻みねぎ・台湾ミンチ・刻み海苔・卵黄をトッピングする。