ケンミン食品株式会社

高菜としらすビーフンの簡単レシピ！人気の絶品おかずを作ろう

調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：714kcal　塩分：4.2g

高菜としらすは相性抜群！焼ビーフンのレパートリーは無限大∞！
フライパンひとつでお酒のアテにもピッタリな簡単ピリ辛ビーフンが出来ます。
【管理栄養士のレシピ】
今日はおうちで宅飲み気分♪
手の込んだ料理はできないときにも大活躍する、フライパンひとつで簡単に美味しい焼ビーフンができるレシピです。
鷹の爪がピリッと効いているので、ご飯のお供にもぴったりです！

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（65g）
豚ばら肉：50g
たまねぎ：1/4個（50g）
もやし：40g
高菜漬け：15ｇ
輪切り唐辛子：1本分
ごま油：大さじ1（12g）
米油：大さじ1（12g）
水：190cc
■トッピング
釜揚げしらす：15g

作り方

（1）
豚ばら肉は一口大、たまねぎはスライスしておく。
高菜漬けは細かく刻む。

（2）
温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、輪切り唐辛子を香りが出るまで炒める。

（3）
豚ばら肉・たまねぎ・高菜漬けを炒める。

（4）
焼ビーフン→もやしを順番に乗せ、水（190cc）を入れてふたをして約3分加熱する。
※加熱途中1分30秒で一旦ふたをあけ、ビーフンをほぐしてください。

（5）
3分後ふたを取り、水分を飛ばすように全体を炒める。
ごま油（大さじ1）を回し入れる。

（6）
お皿に盛り付け、上に釜揚げしらすをトッピングする。

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