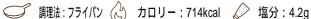
高菜としらすビーフンの簡単レシピ!人気の絶品おかずを作ろう









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!

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

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) トッピング

豚ばら肉は一口大、たまねぎはスライスしておく。

豚ばら肉・たまねぎ・高菜漬けを炒める。

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。

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。

お皿に盛り付け、上に釜揚げしらすをトッピングする。