うなぎのたれで簡単おかず 豚かばビーフン







土用の丑の日!うなぎのたれとお米100%ビーフンを使って、家族みんなで食べられる 豚かばビーフンはいかがですか? とくべつな日だけでなく、大皿おかずとしても大活躍する万能レシピです

【グルメなケンミン社員のレシピ】

岡山で有名な豚かば丼のアレンジ料理です。

お米からできたビーフンとうなぎのたれの相性は抜群!

おかずとしてはもちろん、うなぎのたれを少なめに調整すれば主食としても召し上がりいただ けます

『お米100%ビーフン』のお米の風味とコシが味わえる逸品です。

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 3人前

お米100%ビーフン:1袋(150g)

豚ばら肉:200g

たまねぎ: 1/2個(100g) うなぎのたれ:60g

(1)

豚ばら肉は一口大にカットする。 たまねぎはスライスし、塩こしょう・山椒をかける。

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

温めたフライパンで、豚ばら肉・たまねぎを炒める。

たれを絡めたら、ゆでたビーフンを入れて軽く炒める。 残りのうなぎのたれ(30g)を入れ【強火】でさらに炒める。

お皿に盛りつけて、お好みで山椒を振りかける。