





ししとうでピリっと 焼ビーフンレシピ



 調理時間：10分  調理法：フライパン  カロリー：340kcal  塩分：3.2g

ししとうを1袋使いきり！具材はししとうとちりめんじゃこだけ！
ピリリと大人な味わいの焼ビーフンで、お酒のお供にもぴったりです。
ちりめんじゃことししとうをしっかりと炒めることで、香ばしく仕上がります！

使用商品

ケンミンこく旨塩焼ビーフン

ホタテの風味はそのままに、海鮮の旨味を追加したことで、甘みとこく深さがアップしました。
旨味広がるやさしい味わいの旨塩ソースで、より野菜本来の甘みや旨味が感じられます。



材料 1人前

ケンミンこく旨塩焼ビーフン：1袋
しし唐：1パック（約20本）
ちりめんじゃこ：大さじ1（5g）
水：190cc
米油：大さじ1（12g）

作り方

- (1) ししとうは斜めに3～4等分に切る。
- (2) 温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、ちりめんじゃこ ししとうを順番に炒める。
- (3) ちりめんじゃこがきつね色になり、ししとうに焼目がついたら、ビーフン・水（190cc）を加え、ふたをして4分間加熱する。
加熱途中、2分でふたをあげ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
- (4) 4分後ふたをとり、残った水分をほどよく飛ばし、添付ソースを加えてよく炒め合わせる。
- (5) お好みでかつお節をかけても美味しいですよ