

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：369kcal  塩分：3.6g

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

ケンミン焼ビーフン こく旨塩

チキンベースに豚脂の「こく」とホタテの「風味」を加え、アクセントに「生姜」や「ごま油」の風味をバランスよく効かせました。
飽きのこないやさしい塩味です。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフンこく旨塩：1袋
しし唐：1パック（約20本）
ちりめんじゃこ：ひとつかみ
水：190cc
米油：大さじ1（120g）

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