

すだちでさっぱり♪おさつバタービーフン



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：610kcal 🧂 塩分：3.3g

ほんのり甘いさつまいもをバターでこんがりと焼いて、ビーフンと合わせたレシピです。すだちの酸味で味変も楽しめます♪

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

ケンミン焼きビーフン：1袋
さつまいも1/2本（120g）
鶏もも肉：50g
バター：大さじ1（12g）
水：180cc

■トッピング
青ねぎ：適量
すだち果汁：適量

作り方

- (1)
さつまいもは皮ごと1cm厚さの斜め細切りにし、水に約10分さらしてアクを抜く。
鶏肉は一口大に切る。
- (2)
アクを抜いたさつまいもは、水気を軽く切りラップをかけて加熱する。【600W：2分30秒 or 500W：3分】
- (3)
フライパンにバターを入れ加熱する。
バターが少し溶けてきたら鶏肉の皮目を下に入れ、加えてさつまいもを入れる。
- (4)
鶏肉を両面じっくりと焼き、さつまいもにも全体的に油がまわってきたら、ビーフン・水（180cc）を入れてふたをし3分加熱する。
加熱途中1分半でふたをあげ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
- (5)
3分後ふたをとり、しっかりと水分を飛ばす。
お好みで青ねぎ・すだち果汁をかける。