

五香粉香る 台湾焼ビーフン



 調理時間：1分  調理法：フライパン  カロリー：692kcal  塩分：4.43g

ユウキ食品さまの五香塩を使用した、台湾風焼ビーフン。五香塩を使うだけで、一気に本場台湾感を演出できる一皿に仕上がります！

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

焼ビーフン
ケンミン焼ビーフン：1袋
もやし：100g
ニラ：20g
干しえび：大さじ1 (7g)
水：190cc
油：大さじ1 (12g)

肉そぼろ
豚ひき肉：100g
白ねぎ：1/2本 (50g)
【A】酒：大さじ1/2 (7.5g)
【A】オイスターソース：小さじ1/2 (3g)
【A】youki 五香塩：小さじ1/2 (1g)
油：大さじ1/2 (6g)

作り方

- (1)
焼ビーフン
ニラは3cm幅に切る。
- (2)
温めたフライパンに油 (大さじ1) を熱し、干しえびを【弱火】でじっくり炒める。
干しえびの香りが出てきたら、焼ビーフン・水 (190cc) を加えてふたをし、【中火】に強めて3分間加熱する。
加熱途中1分半で一旦ふたをあげ、ビーフンをほくしてください。
- (3)
3分後ふたを取り、もやし・ニラを加えて炒める。
残った水分をほどよく飛ばしたらお皿に盛り付ける。
- (4)
肉そぼろ
白ねぎはみじん切りにする。
- (5)
同じフライパンに油 (大さじ1/2) を熱し、白ねぎを炒める。
白ねぎの香りが出てきたら、豚ひき肉を炒める。
- (6)
豚ひき肉の色が変わったら、【A】を加えて炒める。
- (7)
肉そぼろを焼ビーフンの上にトッピングする。