ケンミン食品株式会社

とろとろ白菜と鶏ひき肉の焼ビーフン（脇屋シェフオリジナルレシピ）

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：450kcal　塩分：3.1g

【中国料理のプロ 脇屋友詞シェフのオリジナルレシピ】
白菜を煮込んでとろみと甘みを引き出した、優しい味わいの焼ビーフンです。
白菜は青い葉よりも白い葉を使うと、より一層とろみと甘みがでます！

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

ケンミン焼ビーフン：1袋
白菜：大きめの葉 1枚 (約150g)
鶏ひき肉：50g
水：500cc
米油：大さじ1（12g）

■調味料
白こしょう：適量
ごま油：大さじ1（12g）

作り方

（1）
白菜は繊維を断つ方向で千切りにする。
※白菜は細く切ることで、煮込んだときにトロトロの食感になります。

（2）
フライパンに油（大さじ1）をひき、鶏ひき肉を炒める。

（3）
鶏ひき肉が白っぽくなってきたら白菜を入れて焦がさないように炒める。
白菜と油が馴染んだら水（500cc）を加えて沸騰させ、ふたをせずに【中火】で7分間煮る。
※鶏ひき肉、白菜は軽く炒める程度にし、水とともにしっかり煮込むことでトロトロになります。

（4）
白菜がクタクタになったらビーフンを入れ、ふたをして3分間加熱する。
※加熱途中1分半で一度ふたをあけ、ビーフンを裏返してほぐしてください。

（5）
ふたをとって火を強めて ごま油→白こしょう の順に加えてさらに炒める。
スープがうっすら残る程度になったら火を止め、お皿に盛り付ける。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.