ケンミン食品
株式会社

お酢が決め手！白ねぎと豚バラの焼ビーフン（脇屋シェフオリジナルレシピ）

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：452kcal　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】
白ねぎ1本使いきり！酸辣麺（サンラーメン）をイメージし、お酢とこしょうをアクセントに効かせた白ねぎたっぷりの焼ビーフンです。

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
白ねぎ：1本（約100g）
豚ばら肉：50g
ほうれん草：1株（約40g）
水：190cc
酒：大さじ1（15g）

■調味料
酢：大さじ1～1.5
ごま油：大さじ1（12g）
白こしょう：適量

作り方

(1)
白ねぎは斜め薄切り、ほうれん草はざく切りにする。
豚ばら肉は一口大に切る。

(2)
フライパンに豚ばら肉を入れて炒める。
肉の色が変わってきたら白ねぎ・ほうれん草を加える。
少ししんなりするまで軽く炒める。【中火】

(3)
酒（大さじ1）・水（190cc）を加えて沸騰させる。
ビーフン→野菜の順番にかぶせてふたをし、1分30秒加熱する。

(4)
ふたをあけてビーフンを裏返してほぐし、野菜を上にかぶせる。
再びふたをし、さらに1分加熱する。

(5)
ふたをとり、白こしょうを多めに振りかけて水分を飛ばすように炒める。
ごま油・酢を加え全体をよく炒め合わせる。

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