

## 焼肉のたれで簡単！プルコギ焼ビーフン



調理時間：15分

調理法：フライパン

カロリー：541kcal

塩分：3.7g

創味食品さまの「焼肉のたれ二代目」を使用した、一皿で1/3日分以上の野菜が摂れる、野菜たっぷりのプルコギ焼ビーフンです！焼肉のたれでフルーティーな甘さにとんにくの香りが引き立つ、本格的な一皿です。

### 使用商品

### 味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン

ケンミン焼ビーフンの味なしプレーンタイプ。お好きな味付けでお楽しみいただけます。味付き焼ビーフンと同様にフライパンひとつで簡単調理ができます。家族の食事はできるだけちゃんと手料理したいけど、簡単に調理



## 材料 1人前

味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン：1個  
牛こま肉：60g  
もやし：50g  
たまねぎ：1/4個（約50g）  
にんじん：1/8本（約20g）  
にら：2本（約20g）  
塩こしょう：適量

【A】焼肉のたれ二代目：大さじ3（51g）  
【A】おろしにんにく：小さじ1/2（2.5g）  
水：190cc  
油：大さじ1/2（6g）  
トッピング  
白ごま：適量

## 作り方

- (1)  
たまねぎ・にんじんは細切りにする。  
にらは5cm幅にカットし、牛こま肉は食べやすい大きさに切っておく。  
調味料【A】は混ぜ合わせておく。
- (2)  
温めたフライパンに油（大さじ1）を熱し、牛こま肉・野菜の順に炒め、塩こしょうで軽く味を調える。
- (3)  
牛こま肉に火が通り、野菜がしんなりとなったら、ビーフンを入れ、水（190cc）・調味料【A】を加える。  
ふたをして【中火】で4分加熱する。  
加熱途中2分ほどで一旦ふたをあげ、ビーフンを裏返し、全体を軽く混ぜ合わせてください。
- (4)  
4分後ふたをとり、ビーフンの色むらがなくなるように炒め合わせる。  
残った水分をほどよく飛ばしたら器に盛り付け、白ごまをトッピングする。