ケンミン食品株式会社

サクサク焼ビーフンと甘辛そぼろのレタス包み

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：283kcal　塩分：2.2g

【関西スーパー キッチンスマイルの担当者との共同開発レシピ】
ビーフンを炒ってサクサク♪そのまま
つまんで食べても美味しい♪甘辛そぼろと一緒にレタスで包み、食べ応え抜群な一品です。

みんなで集まってワイワイするシーンにぴったり！
家族のイベントやホームパーティ、オリンピック観戦に、ドリンク片手におつまみ感覚としても楽しめます。
甘辛そぼろの味付けは焼肉のタレで簡単に！ビーフンはそのままつまめるスナックとして楽しんでいただけるようなレシピにしています。

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　3人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
レタス：1/2個（150g）
豚ひき肉：200g
白ねぎ：1/2本（50g）
黄パプリカ：1/2個（70g）
塩こしょう：適量
焼肉のタレ：大さじ2（36g）
ミニトマト（トッピング）：9個
油：大さじ1/2（6g）

作り方

（1）
レタスは適当な大きさにちぎり、冷水に約5分つけてパリッとさせる。
白ねぎ・黄パプリカはみじん切りにする。

（2）
【カリカリビーフンの作り方】
①ビーフンを袋の上から細かく砕く。
②フライパンを軽く熱し、ビーフンを1/3量を薄く広げ入れてふたをする。
　※油は入れません。
③ふたをしたまま【中火】で約1分加熱する。
　ビーフンが白っぽく膨らんできたら（パフ化）、ふたをしたままフライパンを軽くゆする。
④8-9割ほどビーフンがパフ化したら、火を止める。
　ふたをあけて軽くゆすりながら、残りのビーフンもパフ化させたら完成。
　※余熱でパフ化させることで、焦げることなく綺麗に仕上がります。

残りのビーフンも②～④の手順を繰り返していく。

（3）
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚ひき肉を炒める。
軽く塩こしょうをする。

（4）
豚ひき肉の色が変わったら、白ねぎ・黄パプリカを入れて炒め合わせる。

（5）
野菜に火が通ったら、焼肉のタレを入れて炒め合わせたら完成。

（6）
器にミニトマトを添え、レタス・甘辛そぼろ・ビーフンをそれぞれ盛りつける。
レタスで甘辛そぼろとビーフンを包んでお召し上がりください。

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