ケンミン食品株式会社

# ごぼうを使って♪ゴボネーゼ ビーフンのレシピ

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：440kcal　塩分：2.4g

牛ひき肉とごぼうをたっぷり使ったビーフンレシピです。
ごぼうは粗く削ることにより、風味がより一層引き立ちます。
ごぼうのレシピのレパートリーも増えます♪

## 使用商品　お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

## 材料　2人前

お米100%ビーフン：75ｇ(1/2袋)
ごぼう：約1/2本（80g）
牛ひき肉：70g
塩：ひとつまみ
米油：大さじ1（12g）

■調味料A
【A】ケチャップ：大さじ2強（20g）
【A】赤味噌：小さじ2.5（15g）
【A】甜麺醤：小さじ1/2（3g）
【A】濃口醤油：小さじ1（6ｇ）
【A】サラダ油：小さじ5（20g）
【A】お湯（または水）：大さじ2（30g）

■トッピング
バター：5g
青ねぎ：適量
煎りごま：適量

## 作り方

（1）
ごぼうは粗くすりおろす。
【調味料A】は混ぜ合わせておく。

（2）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、2分40秒ふつふつとした火加減でゆでる。
ザルに取り、流水で洗いながらしっかり冷やす。
ビーフンをしっかりしぼり、水気をよくとる。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

▶動画で詳しく解説

（3）
温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、牛ひき肉、ごぼうを順番に炒める。
塩を振って香りがたつまで炒める。

（4）
ゆでたビーフンを加え、軽く炒める。
炒めたら、【調味料A】を入れてほぐしながら炒める。

（5）
器に盛り付け、バター・青ねぎ・ごまをトッピングする。

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