ケンミン食品株式会社

もやしたっぷり♪あんかけビーフンのレシピ

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：602kcal　塩分：5.9g

野菜高騰の中、家計にやさしい「もやし」をたくさん使って♪
フライパンひとつで、ボリューム満点の焼ビーフンが出来上がります！

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
もやし：1袋（200g）
豚ばら肉：60g
キャベツ：1枚（50g）
にんじん：20g
たまねぎ：1/10個（20g）
白ねぎ：10cm分（25g）
ニラ：約1本分（15g）
塩こしょう：適量
水：190cc
米油：大さじ1/2（6g）
■調味料A
【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ2弱（4g）
【A】濃口醤油：小さじ1/2（3g）
【A】水溶き片栗粉：適量
【A】水：200cc

作り方

（1）
豚ばら肉は一口大にカットする。
キャベツ・にんじん・たまねぎは細切りにする。
白ねぎは斜め薄切り、ニラは3cm幅にカットする。

（2）
フライパンを熱して油（大さじ1/2）を入れ、もやしに油がなじむまで30秒ほどサッと炒める。
塩こしょうで味を調え、盛り付け皿にドーナツ状に広げる。

（3）
フライパンを熱して油（大さじ1/2）を入れ、豚肉を1枚ずつ並べ、火が通るまで加熱する。

（4）
豚肉の上にビーフンをのせる。
ビーフンの上にニラ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・白ねぎを順番にのせる。
水（190cc）を注ぎ、ふたをして3分加熱する。【中火】
※加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンをほぐしてください。
（5）
3分後ふたをとり、ニラを加える。
ビーフンの色むらがなくなるように全体を軽くまぜながら、残った水分をほどよく飛ばす。
出来上がったら、もやしの内側に盛り付ける。

（6）
同じフライパンに【調味料A】を入れ、火にかける。

（7）
とろみがついてきたらビーフンの上にかける。

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