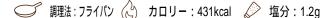
ケンミンビーフンの基本の美味しい作り方









ケンミン焼ビーフンの美味しい基本のレシピをご紹介。

お肉も野菜もしっかりとれる簡単・時短のレシピです。

お米100%で作られたビーフンならではの、お米の風味、コシ、炒めた香ばしさを堪能できる人 気のメニュー

野菜の風味とジューシーなお肉の旨味がビーフンにしっかり入った中華炒め味です。

ビーフンの主原料は「お米」からできており、中国南部の福建省が発祥の地で、その後台湾に渡 ってきたといわれています。

ケンミン食品は、創業者の高村健民が台湾出身で、1950年に神戸でビーフンの製造を始めました

動画で見る ケンミン食品のファミリーヒストリーはこちら ビーフンについてもっと知りたい方はこちら

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 1人前

お米100%ビーフン: 1/3袋(50g) 豚ばら肉:30g 鶏がらスープの素(顆粒):小さじ2/3(約1.7 キャベツ:1枚(約45g) にんじん: 1/8本(約20g) 濃口醤油:小さじ1/2(約3g) にら:1/10束(約10g) 塩こしょう:少々 白ねぎ:10cm分(約25g) 米油:大さじ1/2(6g)

(1) 具材は全て細切りにする。 沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。 ビーフンのゆで方についてはこちら 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、水気をよくとったら米油(大さじ1/2)とゆでたビーフンをしっかり絡めておく。 温めたフライパンに米油(大さじ1/2)を熱し、豚肉をしっかり炒めたら、野菜をすべて入れて香ばしくなるまで しっかりと炒める。 炒める際はあまり具材を触らない。 ビーフンを入れて、炒めた具材の香ばしさをビーフンに移すように素早く炒め合わせる。

中華調味料、塩こしょうで味付けし、濃口醤油で香りづけしたら完成。