

ケンミンビーフンの基本の美味しい作り方



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：431kcal 🧂 塩分：1.2g

ケンミン焼ビーフンの美味しい基本のレシピをご紹介します。
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

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 1人前

お米100%ビーフン：1/3袋（50g）
豚ばら肉：30g
キャベツ：1枚（約45g）
にんじん：1/8本（約20g）
にら：1/10束（約10g）
白ねぎ：10cm分（約25g）

■調味料
鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ2/3（約1.7g）
濃口醤油：小さじ1/2（約3g）
塩こしょう：少々
米油：大さじ1/2（6g）

作り方

- (1)
具材は全て細切りにする。
- (2)
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
動画で詳しく解説
- (3)
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。
- (4)
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。
- (5)
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。
- (6)
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。