

カリカリじゃこと大葉の焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：356kcal 🧂 塩分：3.6g

香ばしく炒めたカリカリのじゃこと旨みたっぷりの焼ビーフンに、大葉の爽やかさをプラスして、後引く美味しさに仕上げました。
じゃこの塩気と旨みがビーフンに絡み、大葉の香りがふわっと広がる、和テイストの一皿。
シンプルな材料で、サッと作れるのに、満足感はしっかり！
副菜やおつまみとしてオススメです♪

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 3～4人前

ケンミン焼ビーフン：1袋 油：大さじ1
大葉：20枚
ちりめんじゃこ：1パック（10～15g）
水：190cc

作り方

- (1)
大葉は千切りにする。
- (2)
フライパンに油（大さじ1）を軽く熱し、ちりめんじゃこを加えて炒める【弱火】。
カリカリになるまで炒めたら、一旦皿に取り出しておく。
ちりめんじゃこの旨味に移った油を使うため、フライパンの油はふき取りません。
- (3)
ビーフン・水（190cc）を入れ、ふたをして3分加熱する【中火】。
加熱途中、約1分30秒で一旦ふたをあげ、ビーフンを裏返し、ほぐしてください。
- (4)
3分後、ふたを開けたら火を止め、取り出しておいたちりめんじゃこを加えて混ぜる。
大葉を加えてさっと混ぜ合わせたら完成。