

## セロリと新玉ねぎのさっぱり焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：361kcal 🧂 塩分：3.1g

春が旬の新玉ねぎと香り高いセロリを使った、さっぱりとした焼ビーフンレシピ。  
炒めすぎず、野菜のシャキッとした食感を活かすのがポイントです。  
セロリの香りが食欲をそそり、軽やかだけど満足感のある一品に  
忙しい日のランチにも、さっと作れておすすめです。

### 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 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋  
鶏ひき肉（もも）：40g  
セロリ：1本  
新玉ねぎ：1/4個（50g）  
おろし生姜：小さじ1/2強（3g）  
水：190cc  
米油：小さじ2（4g）  
トッピング  
黒こしょう：適量  
レモン：1/8個

### 作り方

- (1)  
セロリは茎部分は繊維に沿って細切りに、葉は食べやすい大きさにカットする。  
新玉ねぎは細切りにする。
- (2)  
フライパンに米油（小さじ2）を熱し、鶏ひき肉を炒める。
- (3)  
しっかり火が通ったら、ビーフン・おろし生姜・水（190cc）を入れたら、ふたをして1分30秒加熱する。【中火】
- (4)  
1分30秒後、セロリ・新玉ねぎを入れる。  
再度ふたをして1分30秒加熱する。  
加熱時間：合計約3分
- (5)  
3分後、セロリの葉を入れて汁気を飛ばしながら汁気を飛ばす。
- (6)  
皿に盛り付け、黒こしょうをかけて、レモンを添える。