

ピリッと香る！新生姜とピーマンの焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：539kcal 🧂 塩分：3.1g

香り高いパリッと食感の新生姜とシャキッとしたピーマンが主役の焼ビーフン。
細いビーフンにじゅわっと染みた「だし」の旨みと、新生姜のピリッと爽やかな辛味が絶妙な
バランスです！

旬の香味野菜が引き立てる、シンプルだけどクセになる一皿です。
忙しい日のランチにも、冷蔵庫にある野菜を活かしたメニューにもおすすめです♪

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 1～2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
豚ばら肉：2枚（60g）
新しょうが：約1片（20g）
ピーマン：1袋（100g）
水：190cc

油：大さじ1/2（6g）
■仕上げ
ごま油：少量

作り方

- (1)
豚ばら肉は一口大に切る。
新生姜は皮ごとピーラーで薄切りにして1cm幅の短冊切りにする。
ピーマンは細切りにする。
- (2)
フライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉を炒める。
- (3)
豚ばら肉に火が通ったら、豚ばら肉の上にビーフン→野菜を順にのせる。
水（190cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で約3分加熱する。
※加熱途中1分30秒でふたをあげ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
- (4)
3分後ふたをとり、ビーフンの色むらがなくなるように全体を軽く混ぜる。
残った水分をほどよくとばしたらごま油をまわしかけて完成。