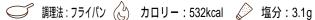
飛騨ほうれん草の中華焼ビーフン









飛騨ほうれん草を1袋使い切りの中華炒めビーフンのレシピです 雪どけ水で育った肉厚な飛騨ほうれん草に、焼ビーフンの鶏だし醤油のだしがしっかりとしみ 込んでジューシーな仕上がりに

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

飛騨ほうれん草:1袋(約150g) 油:大さじ1(12g)

豚ばら肉:60g

にんにく:1片(約5片)

2分後、水にさらしたら、水気を絞り取り、5cm幅に切る。(根本は切り落とす) 豚ばら肉は一口大に切り、にんにくはみじん切りにする。

フライパンに油(大さじ1)・にんにくを入れて火をつけ、にんにくの香りが出たら、豚ばら肉 ほうれん草の順

水(190cc)・焼ビーフンを入れ、ふたをして約3分加熱する。 加熱途中1分30秒でふたをあけ、ビーフンを裏返してほぐす。

3分後ふたをあけ、全体を炒め合わせて水分をほどよく飛ばしたら完成。