ケンミン食品株式会社

飛騨ほうれん草の中華焼ビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：532kcal　塩分：3.1g

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♪

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
飛騨ほうれん草：1袋（約150g）
豚ばら肉：60g
にんにく：1片（約5片）
水：190cc
油：大さじ1（12g）

作り方

（1）
ほうれん草はしっかりと洗ったら約2分ゆでてあく抜きをする。
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。

（2）
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→ほうれん草の順番で炒める。

（3）
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。

（4）
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。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.