





香り爽やか！豚ばらと大葉の焼ビーフン



 調理時間：10分  調理法：フライパン  カロリー：668kcal  塩分：3.1g

大葉をたっぷり使うことで香り爽やか
大葉に火を通さないようにすることで、きれいな緑色のまま仕上げることができます。
最後にさらに大葉をトッピングすると、香りも彩りもUP
脂っぼさも少なく、さっぱり食べられる焼ビーフンです。

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
大葉：1パック（約20枚）
豚ばら肉：100g
たまねぎ：1/4個（50g）

水：190cc
油：大さじ1/2（6g）

作り方

- (1)
豚ばら肉は一口大に切り、たまねぎは薄切りにする。
大葉は手でちぎっておく。
- (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)
ビーフン たまねぎの順に重ねて水（190cc）を入れ、ふたをして約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、ほくしてください。
- (4)
3分後、ふたを開けて水分を軽く飛ばしたら火を止める。
大葉を加えてさっと混ぜ合わせたら完成。