

きゅうりの中華焼ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：554kcal 🧂 塩分：3.1g

実はきゅうりは炒めても絶品！
焼ビーフンの旨みをしっかり吸い込みながら、ひと口食べればパリッとみずみずしい食感。
シャキッと爽やかな風味が広がり、いつもの焼ビーフンがぐっと軽やかで新鮮な味わいに仕上がります♪
今回は冬から春にかけて最盛期を迎える徳島の「促成きゅうり」を使用しました。みずみずしさと甘さで飽きない美味しさが特徴です。

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
豚ばら肉：60g
徳島県産きゅうり：1本（約100g）
にんにく：1片（約5g）
水：190cc
油：大さじ1/2（6g）
ごま油：大さじ1/2（6g）

作り方

- (1)
豚ばら肉は一口大に切る。
きゅうりは細切り、にんにくはみじん切りにする。
- (2)
フライパンに油（大さじ1/2）を入れたら油が冷たいうちに、にんにくを加えて火をつけ、香りを出す。
にんにくの香りが出てきたら豚ばら肉を炒める。
- (3)
水（190cc）・ビーフンを入れて【中火】で1分30秒加熱する。
- (4)
一度ふたを取ってビーフンを裏返してほぐし、きゅうりを加える。
ふたをして再び1分30秒加熱する。
- (5)
1分30秒後ふたをとり、水分が飛ぶまで炒め合わせる。
火を止め、ごま油を回しかけて完成。