きゅうりの中華焼ビーフン









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。

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

油:大さじ1/2(6g). ごま油:大さじ1/2(6g)

徳島県産きゅうり:1本(約100g)

にんにく:1片(約5g)

水:190cc

(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。

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。

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。

1分30秒後ふたをとり、水分が飛ぶまで炒め合わせる。