れんこんたっぷり焼ビーフン





| 調理法: フライパン (い) カロリー: 831kcal | 塩分: 3.3g





れんこんを一節まるごと使って、シャキシャキ食感とほっくりした甘みを楽しむ焼ビーフン。 香ばしく焼き上げたれんこんの風味がビーフンにからみ、シンプルながら滋味深いひと皿に仕 上がります。

野菜の素朴なおいしさを堪能できる、ほっとする味わいです

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 1~2人前

ケンミン焼ビーフン:1袋 豚ばら肉:100g 徳島県産れんこん:1節(約180~200g)

水: 190cc

油:大さじ1(12g)

(1) 豚ばら肉は一口大に切り、青ねぎは小口切りにしておく。

フライパンに油(大さじ1)をしっかりと熱し、豚ばら肉を炒める。 肉の色が変わってきたられんこんを加え、きつね色になるまで炒める。

水(190cc)・ビーフンを入れて【中火】で約3分加熱する。 加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンを裏返してほぐす。

3分後ふたをとり、水分が飛ぶまで炒め合わせたら青ねぎを散らして完成。 お好みで七味唐辛子を振りかけてお召し上がりください。