

## 長芋ときこのにんにくバター焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：533kcal 🧂 塩分：3.8g

こんがり香ばしく焼いたきのこ長芋に、にんにくバターのコクとXO醤の深い旨みが効いた一皿。  
ホクホクの長芋に大葉の爽やかな香りをプラス  
素材の食感を生かした、満足感たっぷりの焼ビーフンです。

### 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	水：190cc
長芋：120g	トッピング
ブロッコリー：100g	大葉：5枚
きのこ類（しめじ・しいたけ）：合計100g	ブラックペッパー：適量
にんにく：1片（5g）	
バター：2かけ（20g）	
XO醤：小さじ1（6g）	

### 作り方

- (1)  
長芋は皮を剥き、厚さ3mm幅の半月切りにする。  
ブロッコリーは小房に分ける。  
しめじは石づきを切り落としてほぐし、しいたけは厚さ5mm幅にカットする。  
にんにくはみじん切り、大葉は千切りにする。
- (2)  
温めたフライパンにバターを溶かし、長芋をこんがり焼く。
- (3)  
にんにく・XO醤・きのこ類・ブロッコリーを入れて炒める。【中火】
- (4)  
焼ビーフン・水（190cc）を入れてふたをして約3分加熱する。【中火】  
加熱途中1分30秒で一旦ふたをあげ、ビーフンを裏返してほぐしてください。
- (5)  
3分後ふたをあげ、水分が程よく飛ぶまで全体を炒める。
- (6)  
皿に盛り付け、上に大葉・ブラックペッパーをかける。