

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

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。