

## 香りさわやか 豚バラとみょうがの焼ビーフン



調理時間：10分



調理法：フライパン



カロリー：652kcal



塩分：3.1g

みょうがの香りと豚バラの旨みがふわっと広がる焼ビーフンです。

豚バラのコクのある脂がビーフンに絡み、みょうがを仕上げにさっと加えることで、爽やかな

香りとシャキッとした食感がアクセントになります

みょうがをモリモリ食べられちゃいます

## 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

豚バラ肉：100g

みょうが：6本（約100～120g）

水：190cc

油：大さじ1/2（6g）

## 作り方

（1）  
みょうがは縦半分に切り、斜め薄切りにする。  
豚バラ肉は一口大に切る。

（2）  
フライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚バラ肉を炒める。【中火】

（3）  
水（190cc）・ビーフンを加えたらふたをし、3分間加熱する。  
加熱途中1分30秒で一度ふたをあけ、ビーフンを裏返してほぐしてください。

（4）  
3分後ふたをあけ、全体を炒め合わせて水分をほどよく飛ばし、みょうがを加えてさっと炒めたら完成。