

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なえることで、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
豚ばら肉：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。
豚ばら肉は一口大に切る。
- (2)
フライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉を炒める。【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。