

## 小松菜とベーコンの焼ビーフン



🕒 調理時間：15分    🍳 調理法：フライパン    🔥 カロリー：403kcal    🧂 塩分：4.0g

小松菜を1袋使い切り！  
小松菜を焼ビーフンの「だし」と一緒に蒸すことで、特有の苦味がなくなりつつ、シャキシャキとした食感を楽しめる一皿に

### 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                      油：大さじ1/2（約6g）  
小松菜：1袋（約200g）  
ベーコン（スライス）：4枚  
水：190cc

### 作り方

- (1)  
ベーコンは細切りにし、小松菜は4～5cm幅に切る。
- (2)  
フライパンに油（大さじ1/2）を熱し、ベーコンを炒める。
- (3)  
水（190cc）・ビーフンを入れてふたをし、1分30秒加熱する。
- (4)  
1分30秒後ふたを取ってビーフンを裏返して軽くほぐす。  
小松菜を加えたら再びふたをし、1分30秒加熱する。  
加熱途中で小松菜を加えることで、シャキシャキとした食感を残しつつも、小松菜にビーフンの「だし」をしみ込ませることができます
- (5)  
1分30秒後ふたを取り、全体を炒め合わせて水分をほどよく飛ばしたら完成。