

豚ばらとチンゲン菜の焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：510kcal 🧂 塩分：3.2g

チンゲン菜を1株使い切り！
チンゲン菜に焼ビーフンの「だし」がしみこんで、ジューシーな仕上がりに…！
チンゲン菜の甘さが楽しめる一皿です♪

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 油：大さじ1/2 (6g)
豚ばら肉：60g
チンゲン菜：1株 (大：120g)
水：190cc

作り方

- (1)
チンゲン菜は2cm幅に切る。
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。
- (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し、チンゲン菜を加える。
再びふたをし、1分30秒加熱する。
- (5)
1分半後ふたを取り、全体を炒め合わせて水分をほどよく飛ばしたら完成。