

家庭で再現レシピ！本格麻辣焼ビーフンを簡単に



調理時間：15分



調理法：電子レンジ



カロリー：465kcal



塩分：4.4g

人気の麻辣湯を焼ビーフンで簡単アレンジ

具材はハサミでカットして電子レンジでチンするだけ フライパンも包丁もなしで作れるので洗い物も楽ちん！

野菜をたっぷり入れることで一皿で満足感のある主菜になります。

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
豚こま肉：2枚（約60g）
もやし：1/2袋（約100g）
ニラ：1/3把（約30g）
しめじ：1/3袋（約30g）
おろし生姜：小さじ1（約5g）
おろしにんにく：小さじ1（約5g）
水：150cc

豆板醤：小さじ1（約6g）
五香粉：適量
好みで
ラー油：適量
糸唐辛子：適量

作り方

(1)
ニラは3cm幅に切り、しめじはほぐしておく。
(調理工程で、具材を切りながら入れてもOK！)

(2)
耐熱容器に、水（150cc）・しょうが・にんにく・豆板醤を加えて混ぜる。

(3)
ビーフン 野菜 豚こま肉の順に入れたら、ふたまたはラップをし、【500W：6分 または 600W：5分】加熱する。
加熱の途中で一度取り出し、全体をよくかき混ぜてください。
火を通しやすくするため、豚こま肉は、薄く広げてのせるようにしてください。
電子レンジでの加熱時間は機種により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。

(4)
加熱後、五香粉をお好みの量振りかけ、全体をよく混ぜ合わせる。
ラー油を回しかけ、糸唐辛子をトッピングしたら完成。
加熱後水分が残っていたら、様子を見てさらに加熱するようにしてください。