





## 社長の秘密のケンミン焼ビーフンのつくり方



 調理時間：5分  調理法：フライパン  カロリー：528kcal  塩分：3.2g

白ねぎを一本使い切り。  
社長曰くケンミン焼ビーフンを一番美味しく食べるつくり方だそうです。  
自家製ねぎ油が香る、究極の逸品！

### 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。  
ダイエットにうれしい低GI食品です。



### 材料 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋  
白ねぎ：1/2本  
かつお出汁：200cc

【ねぎ油】  
白ねぎ：1/2本  
にんにく：1片（5g）  
米油：200g

### 作り方

- (1) 白ねぎは斜め薄切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- (2) 【下準備：かつお出汁】  
焼ビーフンの味が濃くなりすぎるので、通常のお出汁の作り方を2倍希釈する。400ccの水に1パック入れ、1時間置く。  
善八さんのカツオだしパックがオススメです。無添加で良質なカツオ節のみで、パッケージが素敵です。
- (3) 【下準備：ねぎ油】  
フライパンを弱火で熱し、米油・にんにくを入れ加熱する。  
にんにくが色づきはじめたら、白ねぎを入れ、10分ほど焦がさない程度に火を通す。しなっと、からっとした感じに揚がり、焼き目がついたら火を止める。  
ザルで濾したら、ねぎ油の完成。
- (4) 【調理】  
温めたフライパンにねぎ油（30g）を入れて【弱火】で加熱したら、白ねぎを入れる。  
白ねぎに少し焼き目がついたら、焼ビーフン・かつお出汁（200cc）を入れる。  
ふたをせず、めんを戻しながら約2分炒める。【中火】
- (5) 水気が少し残る程度で火を止め、気持ち固めのシャキッとした食感にめんを仕上げる。