

## 鶏肉ときのこの和風ビーフンのレシピ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：440kcal 🧂 塩分：3.63g

きのこたっぷり♪にんにくとバターが隠し味のビーフンです。きのこパスタが好きな方にもお試しいただきたい一品です。フライパン一つで簡単にできます！

【ママ社員考案レシピ】

めんに味がついている「ケンミン焼ビーフン」とバター醤油を組み合わせた、風味豊かな簡単お手軽レシピです。お肉や野菜は、冷蔵庫にあるものでアレンジしてもOK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。  
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  
鶏もも肉：50g  
濃口醤油：小さじ1/2 (3g)  
しめじ：30g  
まいたけ（きのこ類）：50g  
にんじん：10g  
いんげん：3本

バター：小さじ2 (8g)  
にんにく：1/2片 (2.5g)  
水：200cc  
きざみのり：適量

### 作り方

- (1) きのこ類は石づきをとりほぐしておく。  
にんじんは短冊切りに、いんげんは3cmに切る。  
にんにくはみじん切りにしておく。
- (2) 鶏もも肉は一口大に切り、濃口醤油で下味をつける。
- (3) 温めたフライパンにバター・にんにくを入れ、下味を付けた鶏もも肉を香ばしく炒める。
- (4) きのこ類・にんじんを加え、さらに炒める。
- (5) いんげん・ビーフン・水（200cc）を入れ、ふたをして【強火】で3分加熱する。  
※加熱途中1分30秒でふたをあげ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
- (6) ふたをとり、全体を軽く混ぜ、残った水分をほどよくとばす。  
お好みできざみのりをかける。