

## 焼ビーフンでつくるおすすめ焼きそばレシピ!ソースをふんだんに!



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：608kcal 🧂 塩分：5.8g

『シェフがつくるビーフンまかないレシピ』  
-フレンチシェフが創るまかないビーフンレシピ-  
La Kanro 仲嶺 淳一シェフ

~ 仲嶺 淳一シェフより ~  
僕がプライベートで好きな調味料を使用したレシピです。

### 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  
豚バラスライス：50g  
人参：1/8本  
ピーマン：1個  
玉ねぎ：1/8個  
キャベツ：1枚  
サラダ油：大さじ1/2

【A】焼きそばソース：大さじ2  
【A】オイスターソース：小さじ1強  
【A】カレー粉：大さじ1と1/3  
【A】水：200cc

## 作り方

- (1)  
すべての具材（豚バラスライス、人参、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ）は、食べやすい大きさにカットしておく。  
【A】はあらかじめよく混ぜておく。
- (2)  
フライパンにサラダ油をひき、豚バラ肉を広げながら1枚ずつ並べる。  
豚バラ肉に火が通ったら、その上にビーフンをのせ、ビーフンの上に野菜を乗せる。
- (3)  
【A】を注ぎ、フタをして3分加熱する。  
加熱途中1分半でふたをあげ、ビーフンを一旦ほぐしてください。  
3分後、フタをとり、全体を混ぜながら、水分を程よく飛ばしたら完成。