

# しらすおろしポン酢鶏ささみ和風焼ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：699kcal 🧂 塩分：6.5g

ヴィッセル神戸STAYHOME企画で、MF14  
安井拓也選手が焼ビーフンを使ってレシピを考案して下さいました！  
フライパンひとつで作れる栄養満点レシピ ポン酢とレモンの酸味で、暑い時期にもさっぱり  
食べられる簡単焼ビーフンです

## 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 2~3人前

ケンミン 焼ビーフン：2袋  
キャベツ：2枚（約110g）  
小松菜：2本（約90g）  
鶏ささみ肉：1本（約60g）  
こめ油：大さじ1（12g）  
水：340cc  
トッピング

しらす：10g  
大根おろし：50g  
ポン酢：小さじ1  
レモン：1/8個（約10g）  
大葉：1枚

## 作り方

- (1) キャベツ、小松菜、鶏ささみ肉は、ひと口大に、レモンはくし切りに、大葉は細切りにカットしておく。トッピングの大根おろしとポン酢は混ぜておく。
- (2) 熱したフライパンに、こめ油を加え、鶏肉、ビーフン、野菜の順に重ねる。水を注ぎ、ふたをして中火で約3分間加熱する。  
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) 3分後、ふたをあげ、水分がなくなるまで炒める。器に盛り付け、おろしポン酢、しらす、大葉をトッピングしたら、出来上がり。