

## バジルとひき肉のラープ風サラダビーフン



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：805kcal 🧂 塩分：3.5g

タイやラオスで食べられるエスニックサラダがモチーフ。バジルの爽やかな風味と焼ビーフンの鶏だし、豚ひき肉のコクがマッチ！

【焼ビーフン×ハーブ】第3弾はバジルを使って。トマトソースやジェノベーゼといったイタリアンのイメージが強いバジルですが、実はエスニック料理や中華料理などでも料理に使用されます！そこで、お家にあるもので簡単にできるスパイシーサラダをご紹介します

### 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。  
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  
玉ねぎ：50g  
豚ひき肉：200g  
バジル：15～20g  
料理酒：大さじ1  
サラダ油：大さじ1/2  
水：190cc

調味料  
レモン果汁：大さじ1  
赤唐辛子粉末：少々  
砂糖：小さじ1/2

### 作り方

- (1) 玉ねぎは、繊維の方向に薄くスライスする。バジルは細かくみじん切りにする。豚ひき肉は、料理酒と混ぜておく。
- (2) 熱したフライパンにサラダ油を加え、豚ひき肉を炒める。ひき肉に火が通ったら、ビーフンと水を加え、蓋をして約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、ボールに取り出し、玉ねぎ、バジル、調味料Aを加えてよく混ぜたら完成。グリーンリーフやトマトを添えて、盛り付ける。