

ごま大量消費！白ねぎの焼ビーフン



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：615kcal  塩分：3.4g

ごまを大量消費するレシピです！いつもの焼ビーフンがさらに香ばしく美味しくなります。冷蔵庫にある野菜で簡単にアレンジ

「ビーフンにごまをかけると美味しい!？」TVで紹介されていた食べ合わせを、ケンミン焼ビーフンに合うレシピにアレンジしてみました。

ごま×焼ビーフンの組み合わせはパラっと仕上がりが、時間がたってもめん同士がひっつかず、ほぐれやすいのでお弁当にもおすすめ。

ごまは、お好みでたっぷりかけてお召し上がりください。

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
豚ばら肉：50g
キャベツ：50g
白ねぎ：約1/3本（30g）
水：190cc
油：大さじ1/2（6g）

トッピング
青ねぎ(小口切り)：2本（10g）
白ごま(すりごま)：大さじ2

作り方

(1)
キャベツは細切りに、白ねぎは斜め薄切りにする。

(2)
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚肉の色が変わるまで炒める。

(3)
豚肉の上にビーフン 野菜を順に重ね、水（190cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で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。

(4)
3分後、残った水分をほどよく飛ばす。
上からすりごまをたっぷりかける。