

## 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。