

ビーフンで和の味！茄子のみぞれ煮ビーフン



 調理時間：20分  調理法：フライパン  カロリー：388kcal  塩分：1.0g

大根の優しい風味となすがビーフンとマッチ。厚揚げとしめじが入ったどこか懐かしい和風のビーフンです。副菜としてもオススメ

【開発担当者が考えるレシピ】いつものケンミン 焼ビーフンを、和風味で食べたくて、旬の秋なすを使ってお腹に優しいみぞれ煮に仕立てました。もともと味の付いたビーフンなので、調味料はほとんどいりません。

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	七味：お好みで
厚揚げ：1/3丁（約50g）	【A】ほんだし：小さじ2/3（2g）
なすび：1本（約80g）	【A】すりおろし生姜（チューブも可）：0.5g
しめじ：1/4パック（約25g）	【A】水：1カップ（200g）
大根（すりおろし）：100g	【A】みりん：大さじ1（18g）
油（炒め用）：大さじ2（24g）	
青ネギ：お好みで	
大根（すりおろしトッピング用）：お好みで	

作り方

- (1) 厚揚げ・なすびは1cm幅にカット、しめじは石づきを取り、小房にカット、大根はすりおろして、すりおろし大根にする。
- (2) Aのほんだし、すりおろし生姜、みりんは水に良く溶かしておく。
- (3) フライパンに油を加熱し、厚揚げ・なすびを入れて、表面に油を吸わせながら、両面、焦げ目がつくまで焼く。
- (4) しめじを入れて、しっかり加熱する。Aと焼ビーフンを入れて、蓋をして3分蒸し焼きする。
- (5) 途中、1分30秒程度で、めんをひっくり返しほぐしながら、このタイミングですりおろし大根を投入する。蓋を開けて、良くほぐし、汁気が少し残った程度で、取り出し、皿に盛りつける。お好みで七味をかけてください。