





## ラブパクを使った絶品エスニック風焼ビーフン



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：455kcal  塩分：3.6g

いつもの焼ビーフンにラブパクを入れるだけで、雰囲気が変化します。少しスパイシーでやみつきになる、簡単焼ビーフンです。  
話題のラブパクソースを使って、いつもの焼ビーフンをアレンジしてみました。ラブパクソース1本あれば、簡単にエスニック焼ビーフンが完成します。クセはあまり強くなく、みなさまに召し上がっていただける味付けだと思いますので、ぜひお楽しみください！

### 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：1枚（30g）  
むきエビ：2尾  
キャベツ：1枚（50g）  
白ねぎ：1/3本（30g）  
ピーマン：1/2個（20g）  
にんじん：10cm（20g）

油（炒め用）：大さじ1/2（6g）  
水：190cc  
ラブパクソース：小さじ1～  
お好みで  
パクチー：適量

## 作り方

- (1) 豚ばら肉は一口大に、野菜は全て細切りにする。
- (2) フライパンに油をひき、豚肉とエビの色が変わるまで炒める。
- (3) 豚肉の色が変わったら、豚肉の上にビーフンを乗せ、ビーフンの上に、野菜をのせる。
- (4) 水190ccを注ぐ。2人前を同時に作る場合は水を330cc程度にしてください。
- (5) ふたをして中火で3分加熱する。  
できれば、1分半過ぎたら、めんをほぐしてください。
- (6) 3分後ふたをとり、ビーフンの色むらがなくなるように全体を軽くまぜる。  
残った水分をほどよく飛ばします。
- (7) ラブパクソースを小さじ1加え、全体をよく混ぜ合わせる。パクチーをトッピングする。  
お好みでラブパクソースを増やしてください。