

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、簡単にエスニック風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)
むぎエビ：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～
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ものまで炒める。
- (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せる。
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。
好みでラブパクソースを増やしてください。