

春菊と豚ばらの焼ビーフン レシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：595kcal 🧂 塩分：1.4g

季節の野菜を使った焼ビーフン！ビーフンと春菊の風味の相性は 味付けは、鶏がらスープ・濃口醤油・塩こしょう・ごま油のみ

【焼ビーフン開発担当者おすすめレシピ】

焼ビーフンの具材といえば、豚肉、キャベツ、にんじんのワンパターンになっていませんか？ビーフンは、ご飯と同じようにさまざまな素材と合わせることができます 旬野菜の美味しさが詰った焼ビーフンを、ぜひお試しください！

使用商品

お米100% ビーフン

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 1人前

お米100%ビーフン：50g (1/3袋)
豚ばら肉：30g
春菊：60g (約1/4束)
しいたけ：40g (約2個)
調味料
鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ2/3 (1.7g)
濃口醤油：小さじ1/2 (3g)
塩こしょう：少々
ごま油：大さじ1/2 (6g)
米油
ビーフン用：大さじ1/2 (6g)
具材炒め用：大さじ1/2 (6g)

作り方

- (1) 豚ばら肉・春菊はひと口大にカットする。
しいたけは薄切りにカットする。
[動画で詳しく解説](#)
- (2) 【ビーフンの下ごしらえ】
沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。
ザルに取り、流水で洗いながらしっかり冷やす。ビーフンをしっかりしぼり、水気をよくとる。
ビーフンのゆで方についてはこちら
[動画で詳しく解説](#)
- (3) フライパンに米油 (大さじ1/2) とゆでたビーフンをしっかり絡めて広げる。(ここではまだ火はつけません。)
火をつけ、【中火】でビーフンの表面を焼く。パチパチ音がしたら静かにひっくり返す。これを約1-2分間繰り返す、器に取り出す。
[動画で詳しく解説](#)
- (4) 温めたフライパンに米油 (大さじ1/2) を熱し、豚肉・しいたけをしっかりと炒める。
[動画で詳しく解説](#)
- (5) 下ごしらえしたビーフンと春菊を加え、しっかりと炒め合わせてから、鶏がらスープの素・塩こしょうで味付けする。
[動画で詳しく解説](#)
- (6) 鍋肌に濃口醤油で香りづけして、ごま油をまわしかける。