





ケンミン焼ビーフンこく旨塩味【基本の作り方】



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：569kcal  塩分：3.1g

【商品おすすめの基本のレシピ】

たっぷりの野菜を炒め、こく旨塩ソースと炒めるだけで塩味の焼ビーフンが召し上がりいただけます。チキンベースに「豚脂のこく」と「ホタテの風味」を加え、アクセントに「生姜」や「ごま油」の風味をバランスよく効かせました。一品で2役（主食・おかず）を担ってくれます。スピードメニューとしてメインのおかずにかがですか？スーパーのお総菜や冷凍の中華メニューと一緒にの献立もおススメです。味付けがしっかりしている唐揚げや酢豚、麻婆豆腐などのおかずとも相性バッチリです！

使用商品

ケンミン焼ビーフン こく旨塩

チキンベースに豚脂の「こく」とホタテの「風味」を加え、アクセントに「生姜」や「ごま油」の風味をバランスよく効かせました。飽きのこないやさしい塩味です。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフンこく旨塩：1袋
豚バラ肉(一口大)：2枚(60g)
キャベツ(一口大)：1枚(50g)
にんじん(短冊切り)：1/8本(20g)
ピーマン(細切り)：1/2個(25g)

白ねぎ(斜め薄切り)：10cm(25g)
油(炒め用)：大さじ1/2(6g)
水：190cc

作り方

- (1) 豚バラ肉・キャベツは一口大、野菜は細切りにする。
- (2) フライパンを熱して油大さじ1/2(6g)を入れ、豚肉を1枚ずつ並べ、火が通るまで加熱する。
- (3) 豚肉の上にビーフンをのせ、ビーフンの上に野菜をのせる。
- (4) 水190ccを注ぎ、【中火】で4分間加熱する。
2袋以上つくる場合、具材の量は倍量にし、水の量は下記を参考にしてください。
【2袋：260cc】
【3袋：330cc】
【4袋：400cc】
- (5) 4分後ふたをとり、全体を軽くまぜ、残った水分をほどよく飛ばした後、添付のこく旨塩ソースを加えてよく炒め合わせる。
- (6) 【電子レンジ調理の場合】
耐熱容器にビーフン 具材を順に重ね、水(120cc)・油(大さじ1/2)を入れる。
ふたまたはふんわりラップをして電子レンジで加熱する。
加熱途中、一旦ビーフンをほぐしてください。
【500W：7分10秒または600W：6分】
電子レンジでの加熱時間は機種により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。
全体を混ぜ合わせ、添付のソースをかけてよく混ぜる。