

フォーリンデブはっしー監修! ヤサイニンクマシマシビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：928kcal 🧂 塩分：4.5g

テレビなどのメディアでも活躍する大人気グルメエンターテイナーのフォーリンデブはっしーさん。

フォーリンデブはっしーさんが提案する、誰にでも作れるエンタメ感あふれるおうちごはんレシピBOOK『フォーリンデブはっしーのエンタメレシピ(主婦の友社：2021/3/29)』にケンミン焼ビーフンを使ったコラボレシピをご掲載いただきました。

野菜たっぷりヘルシーなのにボリューム満点！

【こだわりのコラボコンセプト】

野菜をモリモリ食べられる焼ビーフンだからこそ、パンチのある味付けで、楽しいエンタメ感を！

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。



材料 1人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋
豚ばらブロック肉：140g
もやし：150g
キャベツ：1枚(60g)
水：190ml

刻みにんにく：小さじ2
牛脂：4g
しょうゆ：大さじ1/2

作り方

- (1) 豚肉は1cm厚さにカットする。キャベツはざく切りにする。フライパンに豚肉を並べてその上にビーフンをのせる。
- (2) まわりに野菜をのせて水を注ぎ、蓋をして中火で3分加熱する。
- (3) 蓋をとり、めんの部分に牛脂を混ぜて水分が飛ぶように炒める。野菜にはしょうゆをからめる。器にビーフン、野菜、肉の順にのせて、脳にニンニクを添える。