

## やげん軟骨とししとうのごまラー油ピリ辛ビーフン



 調理時間：20分  調理法：フライパン  カロリー：490kcal  塩分：5.7g

ししとうと軟骨を使い大人向けアレンジ。パプリカを入れて彩りも綺麗に。お酒のおつまみに、ご飯に合うおかずにもオススメです

【ママ社員考案レシピ】ケンミン焼ビーフンは普通に作るだけでなく、いろんなシーンに対応できます。焼ビーフンについている鶏だしの味を活かして、具材を変えたり、少しの調味料で変化をつけてみました。

### 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 2人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋  
やげん軟骨(鶏ささみもおススメ)：200g  
ししとう：1パック(15本)  
赤パプリカ：1個  
たまねぎ：1/2個(100g)  
にんにく：1片(5g)  
米油：大さじ1/2(6g)  
水：180cc

ごまラー油：適量  
粗挽き黒こしょう：適量  
A  
鶏がらスープの素：小さじ1(2.5g)  
濃口醤油：大さじ1/2(9g)

### 作り方

- (1) ししとうはへたを取る。赤パプリカとたまねぎは細切りにしておく。にんにくはみじん切りにする。
- (2) 深めのフライパンに米油を熱し、にんにくが香りがするまで焦げないように炒める。やげん軟骨を入れて炒め、火が通ったらししとう、赤パプリカを入れて炒め、調味料Aで味付けをする。
- (3)
- (4) フライパンに焼ビーフン・水を入れふたをして3分加熱する。3分後、蓋を開けてばちばち音がでるまで強火で炒める。  
加熱の途中1分半で焼ビーフンを一旦ほぐしてください。
- (5) 火を止め、ごまラー油を回しかけてお皿に盛りつけて黒こしょうを振ったら出来上がり。