

馬告スパイスで爽やか！焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：560kcal 🧂 塩分：3.3g

台湾発のスパイス「マーガオ」（馬告）を使って、ピリッと爽やかな風味の焼ビーフンにしました。台湾の家庭料理ではよく使う、セロリを1本使い切り！馬告に合うレシピを考案しました。

【SNSの声をレシピ化】

馬告がビーフンに合うというご投稿を発見！「焼ビーフン」パッケージ裏面のいつもの具材でも美味しいですが、セロリの爽やかな風味と卵の優しい風味に馬告をプラスすると、さらに爽やかでおいしい焼ビーフンになりますよ。

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：30g（1枚）
卵：1個
セロリ：1本（120g）
水：190cc
米油：大さじ1（12g）

トッピング
馬告：適量
セロリの葉：適量

作り方

- (1) セロリは筋をとり、2mm幅に斜め薄切りにする。セロリの葉はトッピング用に一口大に切り、置いておく。豚ばら肉は一口大に切り、卵は割って溶いておく。
- (2) フライパンに米油を熱し豚肉に火を通す。溶き卵を加え、さっと大きく箸でかき混ぜる。フライパンの中央を開けて端に寄せておく。
- (3) フライパンの中央に焼ビーフンを入れ、セロリと水を加える。ふたをして3分間加熱する【中火】。加熱途中1分30秒でビーフンを一旦ほぐしてください。
- (4) 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混ぜながら、バラっとするまで炒める。
- (5) お皿に盛り、セロリの葉をトッピングして馬告をお好みの量かける。