





スタミナUP! 「漢」の黒にんにくビーフン



 調理時間：20分  調理法：フライパン  カロリー：748kcal  塩分：5.9g

疲労回復に 抗酸化作用が期待される黒にんにくをビーフンで手軽に味わうレシピです。豚ばら肉と豚ひき肉のダブルのお肉でうま味もさらにアップ

【入社2年目営業マン考案レシピ】

健康食品の黒にんにくを手軽に美味しく食べられるようにとレシピを考えました！黒にんにくソースと肉そぼろは作り置きができ、さまざまな料理に合います。通常のにんにくとは違って、食べた後の臭いが残らないので女性の方にもおすすめです

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
豚ばら薄切り肉：1枚(30g)
キャベツ：1枚(50g)
にんじん：1/8本(30g)
まいたけ：30g
黒にんにくソース(下記参照)：大さじ1
米油(炒め用)：大さじ1/2(6g)
水：190cc
白髪ねぎ：適量
【黒にんにくソース】
黒にんにく：2片(10g)

濃口醤油：大さじ1(18g)
みりん：大さじ1/2(9g)
酒：大さじ1/2(9g)
砂糖：大さじ1/2(4.5g)
【肉そぼろ】
豚ひき肉：100g
黒にんにくソース：大さじ1.5
白ねぎ(みじん切り)：1/4本(25g)

作り方

- (1) 豚ばら肉・キャベツ・にんじんは細切りにする。まいたけはほぐしておく。
- (2) 【黒にんにくソース】
黒にんにくをボウルに入れ、スプーンでつぶしながら調味液と混ぜる。
- (3) 【肉そぼろ】
温めたフライパンに豚ひき肉を炒める。白ねぎ(みじん切り)・黒にんにくソース(大さじ1.5)を入れて炒める。
- (4) フライパンに米油を熱し、豚ばら肉を炒める。豚ばら肉に火が通ったら、上にビーフン 野菜 まいたけの順にのせる。
- (5) 水190ccを注ぎ、ふたをして【中火】で3分加熱する。加熱途中1分半でビーフンを一旦ほぐしてください。
- (6) 3分後ふたを取り、水分が飛んだら、黒にんにくソースを(大さじ1)加え、ビーフンとソースを軽く混ぜる。ビーフンお皿に盛り、肉そぼろ・白髪ねぎをのせる。
- (7)