

## 絶品台湾本場のビーフンレシピ



調理時間：30分

調理法：フライパン

カロリー：590kcal

塩分：5.9g

干しエビとしいたけの出汁が効いた、台湾屋台で人気グルメの焼ビーフンをおうちで簡単に再現してみませんか!?特製の肉みそと細切り野菜がビーフンとよく絡み、あっさりとしながらコクのある一品です

【管理栄養士考案レシピ】

人気の台湾グルメをケンミン焼ビーフンを使って再現してみました!どこか懐かしい雰囲気を感じさせるクセの少ない味付けで、お子さまにも楽しんでいただけますよ

### 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  
ニラ：20g  
もやし：100g

肉そぼろ

【A】豚ひき肉：100g  
【A】白ねぎ：約1/2本（50g）  
【A】干し椎茸：1枚  
【A】干し椎茸の戻し汁：大さじ2（30g）  
【A】干しエビ：大さじ1

【A】酒：大さじ1/2（7.5g）  
【A】濃口醤油：小さじ1/2（3g）

水：100cc  
干しエビの戻し汁：90cc  
ごま油（肉そぼろ用）：大さじ1（12g）  
米油（ビーフン用）：大さじ1/2（6g）

## 作り方

- (1) ニラは約3cmに切り、白ねぎはみじん切りにする。  
干しエビ・干し椎茸はそれぞれ100ccの水で戻しておく。  
(戻し汁は後で使用するので捨てないようにしましょう)
- (2) 水戻した干しエビ・干し椎茸をみじん切りにし、戻し汁はそれぞれ干しエビ 90cc、干し椎茸 大さじ2（30cc）をとっておく。
- (3) 肉そぼろ  
【A】の具材をよく混ぜる。
- (4) 温めたフライパンにごま油（大さじ1/2）を熱し、肉そぼろを香ばしくなるまで炒める。炒めたら、一旦お皿に取り出しておく。
- (5) 温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、焼ビーフン・水100cc・干しエビの戻し汁90ccを入れてふたをして【中火】で約3分間加熱する。  
加熱途中1分半で一旦ふたをあげ、ビーフンをほぐしてください。
- (6) もやし・ニラを加え、残った水分をほどよく飛ばしたら、お皿に盛る。
- (7) 肉そぼろをトッピングしてください。