

和風だし香る 天かす焼ビーフンのレシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：860kcal 🧂 塩分：7.8g

関西風の焼うどんをイメージした焼ビーフンレシピです。ビーフンは小麦の麺よりあっさりしているので、お米の香ばしい風味をお楽しみいただけます。かつお節の豊かな香りと天かすの食感が楽しい、悪魔的!?なビーフンです！

使用商品

お米100% ビーフン (150g)

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 2人分

お米100%ビーフン：1袋（150g）
豚ばら肉：40g
【野菜A】 さっとゆでる
【A】 しめじ：30g
【A】 いんげん：15g
【A】 にんじん：30g
キャベツ：1枚（約50g）
もやし：50g
塩こしょう：適量（1.5g）
米油：大さじ1（12g）
ごま油：小さじ1（4g）

【調味料A】 混ぜ合わせておく
【A】 和風だしの素(顆粒)：小さじ1(3g)
【A】 薄口醤油：大さじ1(18g)
【A】 みりん：小さじ1/2(3g)
トッピング
天かす：適量
青ねぎ：適量
かつお節：適量

作り方

- (1)
しめじは石づきを切り落としてほぐす。
いんげんは3cmの長さにカット、にんじんは細切りにする。
豚ばら肉は食べやすい大きさに、キャベツは細切りにする。
- (2)
沸騰したたっぷりのお湯に【野菜A】を入れ、サッとゆでて水気を切っておく。
同じお湯で、ビーフンをふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。

ビーフンのゆで方についてはこちら

動画で詳しく解説
- (3)
温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、豚ばら肉を炒める。
キャベツ・もやし・【ゆでた野菜A】を入れて、さらに炒める。
- (4)
ゆでたビーフンを加えて炒め、【調味料A】を入れてさらに炒める。
塩こしょうで味を調整し、ごま油をひと回しして火を止める。
- (5)
器に盛り付け、天かす・青ねぎ・かつおぶしをトッピングする。