

野菜たっぷり！中華五目焼ビーフン【基本の作り方】



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：409kcal 🧂 塩分：2.0g

シンプルな中華風の味付けの焼ビーフンレシピです。ビーフンはゆでもどし不要なので、いつもの野菜炒めにビーフンをプラスするだけでボリューム満点な一品になります！

豚肉の旨味や野菜の香ばしさがビーフンへしっかり移った簡単メニューです。

【味のついていないケンミン焼ビーフン】

ビーフンに味が付いていないので、お好みの味に合わせたひと皿をお楽しみいただけます。フライパンで炒めた際、ベタつきにくくパラっとした焼ビーフンに仕上がる焼きメニュー専用のビーフンを使用しています。

使用商品

焼ビーフンプレーン

ケンミン焼ビーフンの味なしプレーンタイプ。お好きな味付けでお楽しみいただけます。味付き焼ビーフンと同様にフライパンひとつで簡単調理ができます。家族の食事はできるだけちゃんと手料理したいけど、簡単に調理したいという方におすすめの商品です。



材料 1人前

味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン：1個
豚ばら肉：30g
お好みの野菜：合計120g
キャベツ：50g
白ねぎ：25g
にんじん：25g
ニラ：20g

鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1(2.5g)
濃口醤油：小さじ1/2(3g)
塩こしょう：適量
サラダ油：大さじ1/2(6g)
水：190cc

作り方

- (1) 豚ばら肉・ニラは3cm幅にカット、キャベツは1cm幅にカットする。白ねぎは斜め薄切りに、にんじんは細切りにする。
- (2) 温めたフライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱し、豚ばら肉を炒める。野菜を加え、さらに炒める。
- (3) ビーフン・鶏がらスープの素・水(190cc)を入れ、ふたをして4分加熱する【中火】。加熱途中2分でビーフンをほぐしてください。2個以上同時調理する場合の水の量
【2個：260cc】
【3個：330cc】
- (4) 4分後ふたをとり、全体的にパラットするまでしっかりと炒める。塩こしょうで味を調え、鍋肌に濃口醤油を入れて香りづけをしたら、火を止めて全体をよく混ぜる。