





ベーコンと春野菜の焼ビーフン



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：204kcal  塩分：3.0g

フライパンひとつでアレンジ自在 焼ビーフン1袋で2人前作れるレシピです。ビーフンと一緒に春野菜を蒸し焼きに！甘くてホクホクな食感を楽しめます 厚切りベーコンや新じゃがいもを入れても美味しいですよ

【ケンミン食品直営店シェフのレシピ】

春野菜とベーコンのは相性抜群！具材の美味しさを引き立てることができるビーフンと一緒に炒めることで、春野菜の甘さやみずみずしさ、ベーコンの風味を活かした大満足な一皿になります。アクセントに粒マスタードを加えてもgood！

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 2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
たけのこの水煮：60g(約1/3本)
春キャベツ：30g(約1/2枚)
たまねぎ：1/4個(50g)
アスパラガス：1本(20g)
にんじん：1/8本(25g)
菜の花：50g
スライスベーコン：1枚(約20g)

鶏がらスープの素：小さじ2(5g)
黒こしょう：適量
米油：大さじ1/2(6g)
水：250cc

作り方

- (1) たけのこの水煮・にんじん・スライスベーコンは一口大にカットし、たまねぎはスライスする。アスパラガスは下ゆでし、根本側の皮をむき、2cmの長さにカットする。菜の花も根本側の皮をむき、2cmの長さにカットする。
- (2) 熱したフライパンに米油(大さじ1/2)を熱し、ベーコンを炒める。炒めたら、上に焼ビーフン・野菜を順に重ねる。
- (3)
- (4) 鶏がらスープの素・水(250cc)を入れ、ふたをして3分間加熱する【中火】。
加熱途中1分30秒でふたを一旦あげ、ビーフンをほぐしてください。
- (5) 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軽くまぜる。
残った水分をほどよく飛ばします。
- (6) お皿に盛り、お好みで黒こしょうをかけてください。