





焦がしねぎ油香る ねぎ塩焼ビーフン



 調理時間：10分  調理法：フライパン  カロリー：453kcal  塩分：2.9g

白ねぎを1本使いきり！自家製焦がしねぎ油が香ばしい、やみつきメニューです。難しい調味料は味わないのでとっても簡単！お酒のお供や夜食におすすめです。

【ケンミン社員考案レシピ】

1人暮らしの方でも作りやすいように、少ない材料＆白ねぎ1本使いきりのレシピにしました。ひと手間の焦がしねぎ油が、より香ばしく美味しくなるポイントです。味付けは添付の液体ソースを使うので、料理が苦手な方でも作りやすいアレンジ入門レシピです。

使用商品

ケンミン焼ビーフン こく旨塩

チキンベースに豚脂の「こく」とホタテの「風味」を加え、アクセントに「生姜」や「ごま油」の風味をバランスよく効かせました。飽きのこないやさしい塩味です。



材料 1人前

ケンミン 焼ビーフンこく旨塩味：1袋
鶏もも肉：50g
白ねぎ：1本(約90g)
水：170cc

ごま油：小さじ2(8g)
黒こしょう：少々

作り方

- (1) 白ねぎは薄く斜め切りに、鶏もも肉は1口大に切っておく。
- (2) 【焦がしねぎ油】
温めたフライパンにごま油(小さじ2)を熱し、1/3量の白ねぎを加えて炒める。
- (3) こんがりするまでしっかりと炒めたら、一度フライパンから取り出しておく。
- (4) 同じフライパンに鶏もも肉を入れ、両面焼きめをつける。
- (5) 焼きめがついたら、その上にビーフン 残りの白ねぎを乗せる。水170ccを注ぎ、ふたをして【中火】で4分加熱する。
加熱の途中2分でふたをとり、ビーフンを素早くほぐす。
- (6)
- (7) 4分後 全体を軽く混ぜ、残った水分を飛ばした後、添付のこく旨塩ソースを加えてよく炒め合わせる。皿に盛り付け、焦がしねぎ油をトッピングし、黒こしょうをかける。