

パクチーが決め手！香菜まるごと焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：486kcal 🧂 塩分：3.5g

フライパンで3分！パクチーをたっぷり使った焼ビーフンです 野菜たっぷり、夏のさっぱりヘルシーランチにもおすすめです。

【商品開発担当者のレシピ】

中華料理の隠し味として使われることが多いパクチーですが、春から初夏に向けて旬を迎えるパクチーを主役にしたレシピを考えてみました。いつものビーフンとは一味違う爽やかさ満点の一品ですよ

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
パクチー：2株
豚ばら肉：30g（約1枚）
キャベツ：50g（約1枚）
白ねぎ：60g（2/3本）
生姜：1片（約15g）

酒：小さじ2（10g）
水：180cc
米油：大さじ1/2（6g）

作り方

- (1) キャベツは細切り、白ねぎは斜め薄切り、生姜はみじん切りにする。
パクチーは葉を取り、根・茎はみじん切りにする。
- (2) 温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉、パクチーの根・茎、生姜、白ねぎを炒める。
- (3) 具材の上にビーフン キャベツを順に重ねる。
酒（小さじ2）と水（180cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で3分加熱する。
加熱途中1分半でふたをあげ、ビーフンをほぐしてください。
- (4) 3分後、残った水分をほどよく飛ばしながら全体を炒める。
- (5) お皿に盛り、上にパクチーの葉をトッピングする。
（お好みでたっぷりのせてください）