

# 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：30 g（約1枚）  
キャベツ：50 g（約1枚）  
白ねぎ：60 g（2/3本）  
生姜：1片（約15 g）

酒：小さじ2（10 g）  
水：180cc  
米油：大さじ1/2（6 g）

## 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分半でふたをあけ、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)