

夏野菜たっぷり 千葉ケンミン焼ビーフン



調理時間：30分



調理法:



フライパン



カロリー:



440kcal 2.7g 塩分:

千葉テレビ「ナイスのHIT商品会議室」番組内で商品化された、冷凍商品「千葉ケンミン焼ビーフン」をおうちで再現！千葉県特産「生姜」が効いた夏野菜たっぷりの焼ビーフンです

【47都道府ケンミンプロジェクトで2020年商品化の千葉県の特産品をふんだんに使った「千葉ケンミン焼ビーフン」の発売記念レシピ】

6/15は千葉県が制定した「県民の日」。「県民の日」＝「ケンミンの日」にちなんで、千葉の特産物「生姜」を使用したレシピを開発しました。生姜の風味と、今が旬の夏野菜の甘味を引き出した塩ベースの味付けにしました。

使用商品

お米100% ビーフン

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでもついたお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 1人前

ケンミンお米100%ビーフン : 75 g (1/2袋)
なす : 1/2本 (約35 g)
ズッキーニ : 1/5本 (約35 g)
赤パプリカ : 15 g (1/9個)
生姜 (細切り) : 4g(1/5片)
米油 : 大さじ1(12 g)

【A】酒 : 大さじ1(15 g)
【A】鶏がらスープの素(顆粒) : 小さじ2(5 g)
【A】レモン果汁 : 小さじ1/5(1 g)
【A】にんにく(みじん切り) : 少量(0.5 g)
【A】白こしょう : 適量
【A】水 : 20cc

作り方

(1)
生姜は細切り、なす・ズッキーニ・赤パプリカは好みの大きさにカットしておく。
【A】は混ぜておく。

(2)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。
ゆであがったら水洗いをしてしっかりと水気を切る。

ビーフンのゆで方についてはこちら

[動画で詳しく解説](#)

(3)
温めたフライパンに米油 (大さじ1) を熱し、生姜を香りが出るまで炒める【弱火】。

(4)
残りの野菜と【A】の大さじ1杯分を入れ、焦がさないようにしっかり炒める【弱火】。

(5)
ゆでたビーフン・残りの【A】を入れ、汁気がなくなるまで加熱する。