

夏バテ防止に！豆苗入りマヨネーズ焼ビーフン



 調理時間：10分  調理法：フライパン  カロリー：657kcal  塩分：4.3g

ビタミン類がたっぷり含まれている豆苗と焼ビーフンを、コクとまろやかさのあるマヨネーズでソテーした一品です。少ない材料で簡単美味しい焼ビーフンができるレシピです。

【グルメなケンミン社員考案レシピ】

体が疲れやすい夏場に夏バテ防止レシピを考案しました。豆苗とマヨネーズの組み合わせで、コクと旨味がぐんとアップ。さらに炭水化物の代謝に必要なビタミンB1を含むベーコン・ごまは、ビーフンとも相性抜群です。一緒に炒めることで香ばしさも楽しめます。

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
豆苗：1袋(150g)
ベーコン(薄切り)：5枚(40g)
マヨネーズ：大さじ1(12g)×2
水：190cc
白いりごま：大さじ1(9g)

作り方

- (1) 豆苗とベーコンは2cmにカットしておく。
- (2) 温めたフライパンにマヨネーズ(大さじ1)・ベーコンを入れて焦げないように炒める。
- (3) 焼ビーフン・水(190cc)を入れ、ふたをして3分間【中火】で加熱する。
- (4) 加熱途中1分半で焼ビーフンをいったんほぐしてください。
- (5) 3分後ふたをとり、豆苗・マヨネーズ(大さじ1)を入れ、水分がなくなるまで炒める。
- (6) お皿に盛り付け、白いりごまを振り、お好みで追いマヨネーズをかけてお召し上がりください。