

簡単！きのこたっぷり焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：374kcal 🧂 塩分：4.1g

3種のきのこが美味しい焼ビーフン♪オイスターソースとバターで、コクのある濃厚な味に仕上げました

【ケンミン焼ビーフン開発者のオススメレシピ】

さまざまな旬の食材と相性が良い焼ビーフンをきのこで作ってみました。きのこの芳醇な香り、オイスターの濃厚さ、バターのコクがマッチしたひと皿です♪電子レンジでも作れるのでお試しください（電子レンジ調理の場合、水は150ccに変更してください）

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
しめじ：50g (1/2パック)
エリンギ：50g (1/2パック)
まいたけ：50g (1/2パック)
たまねぎ：1/4個 (50g)
にんにく：1/2片 (2.5g)
オイスターソース：大さじ1/2(9g)

バター：5g
米油：大さじ1/2 (6g)
水：190cc
■トッピング
青ねぎ(小口切り)：お好み量で

作り方

- (1)
エリンギは細切りに、たまねぎは薄切りに、にんにくはみじん切りにカットしておく。
しめじ・まいたけは石づきを取り、ほぐしておく。
- (2)
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、にんにくを入れて香りが出るまで【弱火】で炒める。
- (3)
にんにくの香りが出てきたら、【中火】にして、きのこ類を炒める。
- (4)
きのこの香りが出てきたら、焼ビーフン・たまねぎ・水（190cc）の順に加え、ふたをして約3分間加熱する【中火】。
加熱途中1分半でビーフンを一旦ほぐしてください。
- (5)
3分後ふたをあげ、水分をほどよく飛ばし、バラっとするまでしっかりと炒める。
- (6)
オイスターソース・バターを加え、全体に炒め合わせたら、出来上がり。
お好みで青ねぎをトッピングしてお召し上がりください。