





中華のプロの直伝 回鍋肉ビーフン~レタス包み~



 調理時間：20分  調理法：フライパン  カロリー：561kcal  塩分：9.9g

焼ビーフン一袋で大満足の一皿！野菜と相性が抜群のケンミン焼ビーフンを、レタスで包んで食べるおしゃれなメニュー。少し調味料を加えるだけで本格中華プロの味を楽しめる大皿おかずに変身します！

【ケンミン食品 直営店 健民ダイニング 料理長のレシピ】

たっぷりの野菜と一緒に炒めて食べるケンミン焼ビーフンですが、ちょっとアレンジを加えることで、本格中華料理店で食べるようなプロの味を楽しめます。濃いめの味付けなので、レタスやサンチュで巻いたり、ごはんと一緒に食べても美味しいですよ。

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	【A】 きざみ生姜：3g
豚ばら肉：60g	【A】 きざみにんにく：2g
キャベツ：30g	【A】 豆板醤：2g
たまねぎ：20g	【A】 甜麺醤：15g
にら：5g	【A】 酒：大さじ1/2 (2.5g)
サニーレタス：1束	【A】 砂糖：小さじ1 (3g)
米油：大さじ1/2 (6g)	【A】 濃口醤油：小さじ1/2 (3g)
水：190cc	【A】 こしょう：少々

作り方

- (1)
キャベツは3cmの角切り、たまねぎは薄切り、にらは3cm幅に切る。
- (2)
【A】の生姜・にんにくはみじん切りにして調味料と混ぜておく。
- (3)
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉を並べ、その上にビーフンを置く。
- (4)
ビーフンの上に、にら以外の野菜をのせ、水（190cc）を注ぎふたをして【中火】で3分加熱する。
加熱途中1分30秒でふたをあげ、ビーフン一旦ほぐしてください。
- (5)
3分後ふたを取り、水分がなくなるまでしっかり炒める。
【A】を加え、めんにしっかり絡むように炒める。最後ににらを加え、火が通ったらお皿に盛り付ける。
- (6)
水洗いし、水気をよく切ったサニーレタスでくるんでお召し上がりください！