

フライパンで簡単☆ピリ辛肉みそビーフン



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：870kcal 🧂 塩分：5.9g

名古屋でお馴染みの調味料「つけてみそかけてみそ」を使ったピリ辛の肉みそと一緒に食べる焼ビーフン♪甘辛味の肉みそとビーフンは相抜群☆フライパンでササッと作れるので、休日のお昼ご飯やお酒のお供にもおすすめです♪

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人分

ケンミン焼ビーフン：1袋
豚ひき肉：100g
もやし：100g
にら：20g（約2本）
赤唐辛子（輪切り）：適量
卵黄：1個
調味料A

つけてみそかけてみそ：40g（約大さじ2強）
酒：15g（大さじ1）
米油（肉みそ用）：12g（大さじ1）
米油（ビーフン用）：18g（大さじ1.5）
水：190cc

作り方

- (1) もやしはさっと洗い、にらは3cmの長さにカットする。豚ひき肉に調味料Aを加え、よく混ぜておく。
- (2)
- (3) 温めたフライパンで米油（大さじ1）を熱し、豚ひき肉を炒めて肉みそを作る。炒めたら赤唐辛子を加え、軽く炒める。
- (4) 別のフライパンで米油（大さじ1.5）を熱し、もやし・にらを入れて水分を飛ばすようにさっと炒める。
- (5) 野菜の上にビーフンを重ね、水（190cc）を加え、ふたをして【中火】で3分間加熱する。
※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。
- (6) 3分後ふたをとり、水分がなくなるまで全体をよく炒める。
- (7) お皿に盛り付け、ビーフンの上に肉みそ・卵黄を盛り付ける。