

8人分大皿おかず！麻婆茄子ビーフン



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：402kcal 🧂 塩分：2.8g

焼ビーフン2袋で8人前ができるごはんが進むボリュームおかずです。豆板醬がなくてもつくれる簡単レシピ。

【中学2年生の男の子 考案レシピ】

職業体験（トライやるウィーク）でレシピ開発に挑戦！8人家族で毎日働くお母さんが8人分のおかずを一気に作れる簡単レシピを考案しました。なすが苦手な兄弟でも食べれるように、なすに味をよく染み込ませます。辛さは各自調節できるようにしています。取り皿に分けたあと、お好みでラー油をかけてお召し上がりくださいね♪

『トライやる・ウィーク』とは、兵庫県が企業やお店などの職場体験を通して地域について学び「生きる力」を育むことを目的に1998年から実施している体験活動のこと。

使用商品

ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれロングセラー商品。
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 8人前

ケンミン焼ビーフン：2袋
なす：8本（640g）
豚ひき肉：600g
白ねぎ：1/2本（50g）
にんにく：2片（約30g）
生姜：2片（30g）
油：大さじ5（60g）
水：500cc

■調味料A
甜面醬：大さじ6（108g）
酒：大さじ6（90g）
濃口醬油：大さじ2（36g）
水溶き片栗粉：大さじ6
片栗粉：大さじ2（18g）
水：大さじ4（60g）
■お好みで
ラー油：適量

作り方

- (1) なすはヘタを切り落とし、乱切りにする。白ねぎ・にんにく・生姜はみじん切りにする。白ねぎはトッピング用に少し分けておく。
- (2) 温めた大きめのフライパンに油（大さじ4）を熱し、なすを炒める。調味料Aの1/3量を加え、なすがしんなりするまで炒めたら一旦取り出しておく。
- (3)
- (4) 同じフライパンに油（大さじ1）を熱し、白ねぎ・にんにく・生姜を香りが出るまで炒め、豚ひき肉をしっかりと炒める。炒めたら、残りの調味料Aを全て入れてよく炒める。
- (5) 焼ビーフン2個・水（500cc）を入れてふたをして3分加熱する。
加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンを裏返して一旦ほぐしてください。
- (6)
- (7) 全体をよく混ぜ、炒めたなすをフライパンにもどしてよく炒める。
- (8) 一旦火を止めて、水溶き片栗粉（大さじ6）を回し入れ、再び火をつけて混ぜながらとろみをつける。
- (9) 大きいお皿に盛り付け、白ねぎをトッピングする。お好みでラー油をかける。