

生姜と冬野菜のお酢でさっぱり焼ビーフン



 調理時間：20分  調理法：フライパン  カロリー：417kcal  塩分：2.0g

白菜・白ねぎ・にんじんなど、冬に美味しくなる旬野菜を使って簡単ひと皿！生姜とお酢でさっぱり食べられます。1袋で2人分のおかずにもなります

【管理栄養士のレシピ】

スーパーで野菜を買う際、旬の野菜はお手頃だったり、栄養素がいっぱいで、いいこと尽くめ。焼ビーフンはパッケージに書いてある野菜だけでなく、いろんな野菜と相性抜群です！寒くなると美味しい白菜や白ねぎ、にんじんの甘さが美味しいですよ。

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 2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋（65g）
豚ばら肉：100g
白菜：約1～2枚（150g）
白ねぎ：約1/3本（30g）
にんじん：約1/8本（20g）
生姜：約1片（10g）
水：150cc

米油：大さじ1/2（6g）
調味料A
【A】濃口醤油：小さじ1（6g）
【A】酢：小さじ1（5g）
【A】砂糖：小さじ1（3g）

作り方

- (1) 白菜とにんじんは細切り、白ねぎは斜め薄切りにする。
生姜はみじん切り、豚ばら肉は一口大に切る。
調味料Aはあらかじめ混ぜておく。
- (2) 温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、生姜を香りが出るまで炒めたら、豚ばら肉を加えて色が変わるまで炒める。
- (3) 白菜・にんじん・白ねぎを入れて全体に油をなじませながら、少ししんなりするまで炒める。
- (4) 具材を端に寄せてビーフンを真ん中に置き、水（150cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で3分加熱する。
- (5) 加熱途中1分半でふたをあげ、ビーフンをいったんほぐしてください。
- (6) 3分後ふたを取り、【A】を加えて全体をよく炒める。
- (7) お皿に盛り、お好みで青ねぎ等をトッピングしてください。