





根菜たっぷり！おすすめの焼ビーフンレシピ



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：450kcal  塩分：4.0g

野菜のシャキシャキ食感がアクセント！旬の根菜をたっぷり使って、「食物繊維」が豊富な焼ビーフンがフライパンひとつでつくれるレシピです。根菜は比較的日持ちする便利な食材ですが、メニューがマンネリ化していませんか？ケンミン焼ビーフンなら、煮物やきんぴら料理以外でも根菜メニューのマンネリ化を簡単解決できます

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人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋
豚ばら肉：60g（約2枚）
ごぼう：1/6本（約30g）
れんこん：1.5cm分（約30g）
にんじん：1/4本（約20g）

白ねぎ：1/3本（約30g）
水：190cc
米油：大さじ1/2（6g）
トッピング
青ねぎ：適量

しいたけ：1枚（約15g）

作り方

- (1) 豚ばら肉・ごぼう・れんこん・にんじん・しいたけは細切りに、白ねぎは斜め薄切りにする。
- (2) 温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉をさっと炒める。
ごぼう・れんこん・にんじん・しいたけ・白ねぎをしっかりと焼き目がつくまで炒める。
- (3) 具材を端に寄せ、空いたところにビーフンを置き、水（190cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で3分加熱する。
- (4) 加熱途中1分半でふたをあげ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
- (5) 3分後ふたをとり、ビーフンの色むらがなくなるように全体を軽くまぜる。
- (6) 器に盛り、青ねぎをトッピングする。