

おうちで簡単！宮崎ケンミン焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：498kcal 🧂 塩分：3.8g

2月10日は「みやざき地頭鶏の日」です！お米100%ビーフンを使用して、おうちでも簡単に人気の限定販売冷凍食品「宮崎ケンミン焼ビーフン」の味を再現することができます♪ビーマンの甘みと柚子胡椒の風味がアクセントになっています♪

【47都道府県ケンミンプロジェクトで2021年に宮崎県と共同開発した「宮崎ケンミン焼ビーフン」の発売記念レシピ】

宮崎地頭鶏の炭火焼きをメインにしたビーフンです。具材には生産量が全国第2位を誇るビーマンを1袋使用し、味を引き立てています。

鶏肉の旨味と炭火焼の風味がしっかりと香る、お酒にも合う絶品ビーフンです♪

使用商品

お米100% ビーフン

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 1人前

お米100%ビーフン：1/2袋(75g)
ビーマン：4～5個(80g)
鶏炭火焼き：30g
(冷凍や真空の調理済みのもの)
たまねぎ：1/4個(50g)

【A】酒：大さじ2(30g)
【A】鶏がらスープの素：小さじ2(5g)
【A】柚子胡椒：小さじ1/2(2.5g)
【A】砂糖：小さじ1/3(1g)
【A】レモン果汁：適量(1g)
【A】おろしにんにく：適量(0.5g)
【A】白こしょう：適量

■米油
ビーフン用：大さじ1/2(6g)
具材炒め用：大さじ1/2(6g)

作り方

(1)

ビーマンは縦切り、たまねぎは大きめにスライスする。
鶏炭火焼きは大きければ一口大に切っておく(冷凍や真空の調理品を使用します)。
【A】はすべて混ぜ合わせておく。

(2)

■ビーフンの下ごしらえ
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説

(3)

■ビーフンの下ごしらえ
火をつける前に、フライパンにビーフン用の米油(大さじ1/2)とビーフンを絡めて広げる。
火をつけ、【中火】でビーフンの表面を焼く。
パチパチ音がしたら静かにひっくり返す。
これを約1-2分間繰り返す、器に取り出す。

(4)

温めたフライパンに具材用の米油(大さじ1/2)を熱し、鶏炭火焼きを入れてサッと炒める。

(5)

ビーマン・たまねぎ・【A】を入れて【中火】でさらに炒める。

(6)

下ごしらえしたビーフンを入れて、汁気がなくなるまで炒め合わせたら完成。