

柚子胡椒香る 白ねぎと鶏もも肉のおつまみビーフンレシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：364kcal 🧂 塩分：4.8g

白ねぎ1本使い切りのフライパンひとつでできる簡単レシピ！ジューシーな鶏もも肉のうま味と、ピリッと爽やかな柚子胡椒の風味が楽しめる焼ビーフンです。

【管理栄養士のママ社員のレシピ】

おうちで余りがちな柚子胡椒を救済できます！白ねぎを1本使い切ることで、栄養も余すところなくいただけます。白ねぎの甘味と鶏もも肉のうま味がしっかりビーフンに移った、おつまみにもぴったりな一品です。

使用商品

ケンミン焼ビーフン こく旨塩

チキンベースに豚脂の「こく」とホタテの「風味」を加え、アクセントに「生姜」や「ごま油」の風味をバランスよく効かせました。飽きのこないやさしい塩味です。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフンこく旨塩：1袋
鶏もも肉：50g
（むね肉、豚肉でも可）
白ねぎ：1本
にんじん：20g
米油：大さじ1/2（6g）
水：190cc

【A】添付のこく旨塩ソース：1袋
【A】ゆずこしょう：小さじ2/3～（3g～）

お好みで
ゆずこしょう：適量

作り方

- (1) 鶏もも肉はそぎ切りにする。
白ねぎ（青い部分も）は斜め薄切り、にんじんは細切りにする。
【A】は混ぜ合わせておく。
- (2) 温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、鶏もも肉をしっかり炒める。
- (3) 鶏肉の上にビーフン 野菜を順番に重ねる。
水（190cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で約4分加熱する。
- (4) 全体をよく混ぜ合わせ、水分をほどよく飛ばしたあと、【A】を加えよく混ぜ合わせる。
- (5) お皿に盛り付け、お好みで柚子胡椒を添えてください。