

ニラもやし炒めの焼ビーフン！2人前のスタミナ満点レシピ！



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：389kcal 🧂 塩分：2.4g

ニラ1把・もやし使い切りレシピ！中華料理の定番ニラもやしの炒め物に焼ビーフンを合わせた、食べ応え抜群のボリューム満点のレシピです！シャキッと炒めたニラの風味が食欲そそのので、たっぷりの野菜もペロリと食べられます♪

【管理栄養士のレシピ】

ニラともやしは相性抜群！ニラの旨味をビーフンが吸い上げ、パンチのある味わいに仕上がります。また、ニラは豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を助けてくれるので、疲労回復にもオススメです！

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 2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
ニラ：1把（100g）
もやし：1袋（200g）
卵黄：1個
米油：大さじ1（12g）
水：190cc

■肉そぼろ
豚ひき肉：100g
米油：大さじ1/2（6g）
【A】 濃口醤油：大さじ1/2（9g）
【A】 砂糖：大さじ1/2（4.5g）
【A】 おろしにんにく：小さじ1/2（2.5g）
【A】 おろし生姜：小さじ1/2（2.5g）

作り方

- (1)
ニラは3cm幅に切る。
- (2)
【A】の調味料は混ぜ合わせておく。
- (3)
■肉そぼろ
①温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚ひき肉を炒める。
②肉にある程度火が通ったら、【A】の調味料を加えて炒め合わせる。
- (4)
別の温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、ニラを炒める。
香りが出てきたら、もやし入れて軽く炒める。
- (5)
ビーフン・水（190cc）を入れ、ふたをして約3分加熱する。
※加熱途中1分30秒でふたをあげ、ビーフンを裏返してほぐしてください。
- (6)
3分後ふたをとり、水気を飛ばすように軽く炒め合わせたら、お皿に盛りつける。
- (7)
ビーフンの上に【肉そぼろ】を盛り付け、卵黄をトッピングする。