





キムチでアレンジ！ピリ辛豆苗焼ビーフンのレシピ



 調理時間：10分  調理法：フライパン  カロリー：383kcal  塩分：2.7g

豆苗と豚肉、キムチがあれば作れる、ピリ辛豆苗焼ビーフン！いつもの豚キムチにビーフンと豆苗を加えるだけで、満足感&栄養価アップの1皿に豆苗がたっぷり1袋分入っているので、油っぽくなくベロリと食べることができます。

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 2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
豆苗：1袋（100g）
キムチ：100g
豚ばら肉：50g
卵黄：1個

ごま油：大さじ1/2（6g）
米油：大さじ1/2（6g）
水：190cc

作り方

- (1) 豆苗は約3cm幅に、豚ばら肉は一口大に切る。
- (2) 温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉、キムチを順に炒める。
- (3) 焼ビーフン・水（190cc）を加え、ふたをして3分加熱する。【中火】
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す。
- (4) 3分後ふたをとり、豆苗とごま油（大さじ1/2）を加えて全体を軽く炒める。
- (5) 器に盛り付け、卵黄をトッピングする。