





# 豆苗とキムチで！ピリ辛焼ビーフン



 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、油っぽくなくペ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。