

これぞ関西の味！? 千切りキャベツの紅しょうが焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：637kcal 🧂 塩分：3.8g

Twitterで「ケンミン焼ビーフンに〇〇入れてや〜」キャンペーンを行いました！ケンミン食品社員ver.も発表します！各部門で働くビーフンのプロフェッショナルたちがオススメする焼ビーフンに合う食材を、ひと皿に詰め込んだ渾身の逸品！王道食材のキャベツはたくさん食べれるように千切りにします！ごま油の風味に、関西人ならではの紅しょうがをトッピングした大満足のビーフンです。

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 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
豚ばら肉：60g
千切りキャベツ：100g（2枚）
ピーマン：25g（1/2個）
たまねぎ：25g（1/8個）
水：190cc
米油：大さじ1/2（6g）

仕上げ
ごま油：大さじ1/2（6g）
紅しょうが：適量
黒こしょう：適量

作り方

- (1) 豚ばら肉は一口大に、キャベツは千切りにする。
ピーマンは細切りに、たまねぎはくし切りにする。
- (2) 温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉を並べる。
- (3) 豚ばら肉の上に焼ビーフン 野菜を順番に重ねる。
- (4) 水（190cc）を注ぎ、ふたをして3分加熱する【中火】。
- (5) 加熱途中、1分30秒でふたをあげ、ビーフンをひっくり返してほぐしてください。
- (6) 3分後ふたをあげ、水分を程よく飛ばすように全体を混ぜる。
ごま油（大さじ1/2）をひと回しする。
- (7) お皿に盛り付け、紅しょうが・黒こしょうをトッピングする。