

## 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	仕上げ
豚ばら肉：60g	ごま油：大さじ1/2 (6g)
千切りキャベツ：100g (2枚)	紅しょうが：適量
ピーマン：25g (1/2個)	黒こしょう：適量
たまねぎ：25g (1/8個)	
水：190cc	
米油：大さじ1/2 (6g)	

### 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。