





白ねぎ1本使い切り！香ばしねぎの焼ビーフン



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：594kcal  塩分：3.1g

ねぎ1本使い切り！ねぎの青い部分まで使う、美味しさを丸ごと味わうレシピです。

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
白ねぎ：1本（90g）
豚ばら肉：50g
おろし生姜：小さじ1（5g）
おろしにんにく：小さじ1（5g）
水：190cc
油：大さじ1（12g）

作り方

- (1)
白ねぎは緑色の部分も含め、斜め薄切りにする。
豚ばら肉は一口大にカットする。
- (2)
フライパンに油（大さじ1）を熱し、白ねぎをじっくり炒める。
- (3)
白ねぎに焼き目がついたら、豚ばら肉・おろしにんにく・おろし生姜を加え、香りが出るまで炒める。
- (4)
焼ビーフン・水（190cc）を加え、ふたをして【中火】で3分加熱する。
加熱途中1分30秒でビーフンを裏返し、ほぐしてください。
- (5)
3分後ふたをとり、残った水分をほどよく飛ばす。