





バター香るきのこ焼ビーフン



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：405kcal  塩分：3.2g

たっぷりのきのこを使った簡単ビーフンレシピをご紹介します！にんにくとバターの風味が効いて食欲がそそられます

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 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
きのこ類：合計150g
（しめじ・しいたけ・えのきなど）
たまねぎ：1/4個（50g）
にんにく：1/2片（2.5g）
バター：10g

水：190cc
米油：大さじ1/2（6g）
トッピング
青ねぎ：適量

作り方

- (1) きのこは食べやすい大きさに切っておく。
たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- (2) 温めたフライパンに米油（大さじ1/2）・バター・にんにくを入れて火をつけ、香りが出るまで【弱火】で炒める。
- (3) にんにくの香りが出てきたら、【中火】にして、きのこ類を炒める。
- (4) きのこの香りが出てきたら、焼ビーフン・たまねぎ・水（190cc）を順に加え、ふたをして約3分加熱する【中火】。
加熱途中1分30秒でビーフンを裏返し、一旦ほぐしてください。
- (5) 3分後ふたをとり、水分がなくなりパラっとするまでしっかりと炒め合わせる。青ねぎをトッピングしてください。