

豚肉とキャベツの焼ビーフン。シャキシャキ食感を活かしたシンプルビーフン



調理時間：10分



調理法：フライパン



カロリー



塩分：3.1g

ビーフンはどんな野菜とも相性　白ねぎやキャベツを少しこんがり焼いて、野菜の甘みを引き出しました　今晚のおかずにいかがですか？

ケンミン焼ビーフンのパッケージの裏面には、多種類の野菜を使ったレシピを掲載していますが、必要最低限の野菜でも美味しくつくれます。野菜と相性が良いビーフンだからこそ、使う野菜によって少しづつその一皿の味が変わってきます。ぜひお好みのアレンジを見つけてくださいね。

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

キャベツ：100g

白ねぎ：30 g

塩こしょう：適量

水：200cc

米油：大さじ1/2（6 g）

作り方

（1）
豚ばら肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつける。
キャベツは細めのざく切りに、白ねぎは斜め薄切りにする。

（2）
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉を焼く。
豚ばら肉の色が変わったら、キャベツ・白ねぎを加えて香ばしく炒める。

（3）
野菜を炒めたら、フライパンの真ん中をあけてビーフンを入れる。
水（200cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で3分加熱する。
加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンをいったんほぐしてください。

（4）
3分後ふたをとり 全体を軽く混ぜ、残った水分をほどよくとばす。