

## ネバネバビーフンで元気いっぱい！



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：626kcal 🧂 塩分：3.2g

中国料理のプロ 脇屋友詞シェフのオリジナルレシピ！胃腸の粘膜を保護し、免疫力アップ効果も期待できる、ネバネバ食材を使った簡単レシピ！和風の味付けでお箸がどんどん進む美味しさです

### 使用商品

### 焼ビーフンプレーン

ケンミン焼ビーフンの味なしプレーンタイプ。お好きな味付けでお楽しみいただけます。味付き焼ビーフンと同様にフライパンひとつで簡単調理ができます。家族の食事はできるだけちゃんと手料理したいけど、簡単に調理したいという方におすすめの商品です。



### 材料 1人前

味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン：1個  
納豆：1パック  
オクラ：3～4本（30g）  
ちりめんじゃこ：20g  
生姜：小さじ1（3g）  
もみのり：適量  
濃口醤油：小さじ1/2（3g）  
塩こしょう：適量

太白胡麻油：大さじ1（12g）  
ごま油：大さじ1（12g）  
調味料A  
酒：大さじ1（15g）  
鶏がらスープ：200cc

### 作り方

- (1) 納豆は添付の"たれ"を入れずに混ぜておく。オクラは1cm幅にカット、生姜はみじん切りにしておく。
- (2) 温めたフライパンに太白胡麻油（大さじ1）を熱し、生姜を炒める。
- (3) 調味料A・ビーフンを入れてふたをして2分煮る。
- (4) ビーフンを軽くほぐし、オクラを加えてもう一度ふたをしてさらに2分煮る。
- (5) 濃口醤油・塩こしょうで味を調え、ちりめんじゃこを加える。  
味が足りなければ、濃口醤油・塩を足してください。
- (6) 水分がなくなってきたら、納豆を加えてしっかり混ぜ合わせる。
- (7) 仕上げに、ごま油をまわしかけたら、器に盛り付ける。上から もみのりを散らす。
- (8)