

ニラともやしでスタミナ満点！豚バラビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：833kcal 🧂 塩分：4.2g

中国料理のプロ 脇屋友詞シェフのオリジナルレシピ！簡単なのに本格的な味になります。シャキシャキ食感が美味しい中華の人気メニュー「ニラもやし」をビーフンと合わせました。

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
豚バラ肉：100g
もやし：100g
にら：50g
塩昆布：5～7g
鶏がらスープ：200cc
太白胡麻油：適量

調味料A
濃口醤油：小さじ1（6g）
塩こしょう：適量
ごま油：小さじ1（12g）

作り方

- (1) 豚バラ肉は一口大にカット、にらは3cmの長さにカットしておく。塩昆布の1/3量はトッピング用に刻んでおく。
- (2) 温めたフライパンに太白胡麻油（適量）を熱し、豚バラ肉を炒める。白っぽく色が変わってきたら、塩昆布を加えてさっと炒める。
- (3) 鶏がらスープ（200cc）・ビーフンを入れてふたをして約3分加熱する。
加熱途中1分30秒でふたをあげ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
- (4) もやし・にらをビーフンの上のにせ、もう一度ふたをして約30秒加熱する。
- (5) 調味料Aで味を調えたら、器に盛る。
- (6) 刻んだ塩昆布をトッピングする。