

## 淡路島産新玉ねぎを使った兵庫ケンミン焼ビーフンの作り方



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：566kcal  塩分：3.1g

兵庫県淡路島産の新玉ねぎを使用した冷凍商品「兵庫ケンミン焼ビーフン」を作ってみましょう！

みずみずしい新玉ねぎの甘さと、ビーフンのお米の風味を兼ね備えた一品です！

お馴染みの『ケンミン焼ビーフン』を使用し、ご家庭で簡単に再現できます。

【47都道府ケンミンプロジェクトで2021年に兵庫県の特産品をふんだんに使った「兵庫ケンミン焼ビーフン」の発売記念レシピ】

淡路島産の新たまねぎの甘味や旨味を、余すことなくビーフンに吸わせませす。  
ソテーオニオンをそえると、たまねぎの甘味が大幅にUPします！

### 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  
新玉ねぎ：1/2個（100g）  
豚ばら肉：1枚（30g）  
にんじん：1/16本（10g）  
ピーマン：1/4個（10g）  
水：190cc  
有塩バター：大さじ1/2（6g）

ソテーオニオン  
新玉ねぎ：1個（約200g）  
米油：大さじ1/2（6g）

## 作り方

(1)  
新玉ねぎ・にんじん・ピーマンは細切り、豚ばら肉は一口大にカットする。  
オニオンソテー用の新玉ねぎはみじん切りにする。

(2)  
【ソテーオニオン】  
みじん切りにした新玉ねぎを電子レンジで加熱する。【500W：5分】

(3)  
【ソテーオニオン】  
熱したフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、電子レンジで加熱した新玉ねぎを5分炒める。【中火】

(4)  
【焼ビーフン】  
別の熱したフライパンに有塩バターを溶かし、豚ばら肉を炒める。

(5)  
【焼ビーフン】  
豚肉の上に、焼ビーフン 野菜を順に重ね、水（190cc）を入れる。ふたをして、3分蒸し焼きにする。  
加熱途中1分半でふたをとり、ビーフンを素早くほぐしてください。

(6)  
【焼ビーフン】  
加熱後、水分がほどよく飛ぶまで炒める。

(7)  
【焼ビーフン】  
器に盛り、お好みの量のソテーオニオンをトッピングする。