





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！

兵庫ケンミン焼ビーフンの商品情報はこちら

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
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。
ソテーオニオン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、を5分よくかき混ぜながら炒める。【中火】
焦げつきやすい場合は、火加減を【弱火】にして炒めてください。
- (4)
【焼ビーフン】
別の熱したフライパンにバターを溶かし、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。【中火】
加熱途中1分30秒で一旦ふたをとり、ビーフンを裏返して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、お好み量のソテーオニオンをトッピングする。