

レモン風味の豚トロ焼ビーフン レシピ



 調理時間：10分  調理法：フライパン  カロリー：560kcal  塩分：3.0g

豚トロをたっぷり使った、お酒にもピッタリな焼ビーフンです。レモンを絞ることで、さっぱりと召し上がりいただけますよ

【管理栄養士考案レシピ】

頑張った自分へのご褒美 + ビーフン = ごほうびーふん

ビールと一緒に楽しめるような、焼ビーフンのアレンジを考えました。豚トロを主役に、レモンを絞ってさっぱり、黒こしょうのアクセントでビールがすすむ簡単一品メニューです。

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
豚トロ：60g（約4枚）
豆苗：40g（1/5株）
白ねぎ：30g（約10cm分）
えのき：30g
水：190cc
米油：大さじ1/2（6g）

仕上げ
ごま油：小さじ1/2（2g）
あらびき黒こしょう：適量
レモン：1/6個

作り方

- (1) 白ねぎは斜め薄切り、えのきは石づきを切り落としてほぐしておく。レモンは串切りにする。
- (2) 温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豚トロを片面ずつ焼く。
- (3) 豚トロの上に焼ビーフン えのき・白ねぎ・豆苗を順に乗せる。水（190cc）を加え、ふたをして3分加熱する。
【中火】
加熱途中1分30秒でふたをあげ、焼ビーフンを一旦ほぐしてください。
- (4) ふたをあげ、水気をほどよく飛ばすように約1分炒める。
- (5) 仕上げにごま油を回しかけ、火を止める。
- (6) 皿に盛り付け、黒こしょうをふりレモンを添える。