

新じゃがいもを使ったジャーマンポテトビーフンのレシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：333kcal 🧂 塩分：2.3g

ほくほくのじゃがいもをたっぷり使ったおかずビーフンです。具材をたくさん使うので、ケンミン焼ビーフン1袋で3~4人分のおかずメニューに仕上がります

【ママ社員考案レシピ】

定番料理のジャーマンポテトとビーフンを合わせてボリュームアップ 大きめに切った具材がごろごろ入ったおかずビーフンです。フライパンのまま食卓に出すと、冷めにくく、後片付けも楽チンですよ

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 3人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋
じゃがいも（小さめ）：4個（200g）
たまねぎ：1/2個（100g）
厚切りベーコン：2枚（100g）
アスパラガス：3本（20g）
オリーブオイル：大さじ1.5（18g）
にんにく：1片

コンソメ顆粒：小さじ1/2（2g）
水：180cc
粗挽き黒こしょう：少々
ハーブソルト：小さじ1/3（1g）
粒マスタード：お好みで（5~10g）
パセリの葉：飾り

作り方

- (1) じゃがいもは皮をむき、くし切りにする。たまねぎはくし切り、ベーコンは幅1cmに切る。アスパラガスは下3cm分の皮をピーラーで剥いてから斜めに切る。
- (2) じゃがいもを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。
【500W：3分30秒】
- (3) 温めたフライパンにオリーブ油（大さじ1.5）を熱し、にんにくをきつね色になるまで炒める。【弱火】
- (4) たまねぎ ベーコン じゃがいもを順番に入れ、【中火】で表面に焦げめがつくまで炒めたら、コンソメ顆粒を入れて混ぜ合わせる。
- (5) フライパンの中央をあげ、焼ビーフン・アスパラガス・水（180cc）を入れ、ふたをして2分加熱する。
加熱途中1分で一旦ふたをあげ、ビーフンをほぐしてください。
- (6) ふたをあげ、全体の水分を飛ばすようにさらに1分炒める。
1分後、ハーブソルト・粗挽き黒こしょうで味を調節しながら全体をよく混ぜ合わせる。
火を止めてから粒マスタードを混ぜ合わせる。
器に盛り、パセリを飾る。