

豆苗で簡単 ビタミンたっぷり焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：526kcal 🧂 塩分：4.9g

1日に必要な7種類の栄養素の1/3量が手軽に摂れる焼ビーフンです！ビタミンが豊富に含まれる「豆苗」と手軽に野菜がおいしく食べられる「ケンミン焼ビーフン」を使うことで、「栄養」と「簡便性」が両立

【村上農園×ケンミン 豆苗コラボレシピ】

なかなかちゃんと作る時間はないけど、ちゃんと栄養バランスが整った食事がとりたい方向けに、少ない食材で必要な栄養が摂れるレシピです。食べ応えがある焼ビーフンを使うことで、必要な栄養素がしっかり摂れるひと皿になっております。

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
豆苗：1袋(100g)
豚もも肉：60g
ぶなしめじ：1/2株(50g)
卵：1個
にんにく：1片(5g)

ぶなしめじ：1/2株(50g)
オイスターソース：小さじ1(6g)
米油：小さじ2(8g)
水：190cc
黒こしょう：適量

作り方

- (1) 豆苗は約3cm幅に、にんにくはみじん切りにする。
豚もも肉はひと口大にカットし、ぶなしめじは石づきをとってほぐしておく。
- (2) 温めたフライパンに米油(小さじ2)を熱し、豚肉・にんにくを炒める。
- (3) 豚肉に火が通ったら、溶き卵を加えてスクランブルエッグを作る。
- (4) ビーフン・しめじを入れ、水(190cc)を注ぐ。
ふたをして【中火】で3分加熱する。
加熱の途中1分半でふたをとり、ビーフンを裏返してほぐしてください。
- (5) 3分後ふたをとり、豆苗を入れて、ビーフンのもどり具合のむらがないように全体を混ぜながら、バラっとするまで炒める。
- (6) オイスターソースを加え、炒め合わせ、最後に黒こしょうで味をととのえる。