

豆苗1袋使い切り！韓国風焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：418kcal 🧂 塩分：3.2g

豆苗1袋まるごと使い切りで野菜もたくさん摂れます♪焼ビーフンに韓国のに・ごま油をプラスした簡単やみつきレシピ！

【管理栄養士のママ社員のレシピ】

おうちで簡単に育てることができる豆苗と、焼ビーフンの簡単レシピを考えました。野菜と相性抜群の焼ビーフンでシャキシャキ食感の豆苗を楽しめます！韓国のに・ごま油の香りを効かせ韓国料理風に仕上げました♪

使用商品

ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれロングセラー商品。
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）
豚ばら肉：1枚（30g）
キャベツ：1枚（50g）
白ねぎ：25g（10cm分）
ごま油：大さじ1/2（6g）

■トッピング
韓国のに：2～3枚
いりごま：小さじ1/2（1.5g）
糸唐辛子：ひとつまみ

■仕上げ
ごま油：大さじ1/2（6g）

水：190cc

作り方

- (1) 豆苗は根を切り落とし、半分にカットする。豚ばら肉・キャベツは細切り、白ねぎは斜め薄切りにする。
- (2) 温めたフライパンにごま油（大さじ1/2）を熱し、白ねぎを香ばしく炒める。白ねぎの上に豚ばら肉・焼ビーフン・キャベツを順にのせる。
- (3) 水（190cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で3分加熱する。
加熱の途中1分30秒でふたをとり、いったんビーフンを素早くほぐしてください。
- (4) 3分後ふたを取り、豆苗を入れビーフンの色むらがなくなるように全体を軽く混ぜる。
- (5) お皿に盛り付け、韓国のに・いりごま・糸唐辛子をトッピングし、風味付けにごま油を上からまわしかける。