

生姜焼きをアレンジ！野菜たっぷり焼ビーフンのレシピ



調理時間：20分



調理法：フライパン



カロリー：312kcal



塩分：1.1g

ビーフンを生姜焼きと炒め合わせたボリューム満点なおかずレシピです！フライパン一つでできて、白ごはんの相性も抜群です。

【管理栄養士のママ社員レシピ】

ケンミン焼ビーフン1袋を使って、家族みんなで分け合って食べられる、ボリューム満点の焼ビーフンを作りました。豚肉を生姜焼きのたれに漬け込み、いつも通りの焼ビーフンの作り方をするだけの簡単なのに時短メニューです

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 3~4人前

ケンミン焼ビーフン：1袋(65g)

豚ばら肉：200g

(豚こま切れ肉でも可)

たまねぎ：1/4個(50g)

キャベツ：200g(1/4玉)

小松菜：1束(50g)

赤パブリカ：1/4個(20g)

水：150cc

米油：小さじ1(4g)

調味料A

濃口醤油：大さじ1(18g)

みりん：大さじ1(18g)

おろし生姜：小さじ2(10g)

作り方

(1) たまねぎはくし切り、キャベツは1cm幅の短冊切りにする。小松菜は2cm幅、赤パブリカは細切りにする。

(2) 豚肉は5cm幅程度に切り、調味料Aに漬け込んでおく。【約10分】

(3) 温めたフライパンに米油(小さじ1)を熱し、豚肉・野菜をしっかり炒める。

(4) 焼ビーフン・水(150cc)を注いで、ふたをして【強火】で約3分加熱する。
加熱途中で1分30秒でふたを取り、一旦ビーフンをほぐしてください。

(5) 3分後、ほどよく水分を飛ばしたら、お皿に盛り付ける。