





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) | 水：150cc |
| 豚ばら肉：200g | 米油：小さじ1(4g) |
| (豚こま切れ肉でも可) | 調味料A |
| たまねぎ：1/4個(50g) | 濃口醤油：大さじ1(18g) |
| キャベツ：200g(1/4玉) | みりん：大さじ1(18g) |
| 小松菜：1束(50g) | おろし生姜：小さじ2(10g) |
| 赤パプリカ：1/4個(20g) | |

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、赤パプ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、一旦ビーフンをほくしてください。
- (5) 3分後、ほどよく水分を飛ばしたら、お皿に盛り付ける。