

ピリ辛焼ビーフンの簡単レシピ！食欲そそる ごま風味



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：546kcal 🧂 塩分：3.0g

ケンミン焼ビーフンを夏にぴったりなピリ辛味にアレンジ♪
簡単な作り方のコツもご紹介！
辛さをごまの風味が食欲そそる一品です。

【管理栄養士のレシピ】
ケンミン焼ビーフンのアレンジのマンネリ化を簡単解決！
最初に、にんにくと唐辛子の風味をじっくりと油に引き出し、野菜はしっかりと炒めて香ばしさをだします。
ちょっとしたひと手間で簡単に美味しいピリ辛焼ビーフンが完成しますよ♪

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 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋 豚ばら肉：30g キャベツ：約1枚（45g） にんじん：約1/8本（20g） ニラ：約1本（10g） 白ねぎ：10cm分（25g） にんにく（みじん切り）：少量（1g） 米油：大さじ1（12g） 水：190cc	■調味料A 砂糖：小さじ1/3（1g） ラー油：小さじ1/2（2g） ねりごま：小さじ1/2（2.5g） 一味唐辛子：お好み量（2振り） ■仕上げ すりごま：小さじ1（2.7g）
--	---

作り方

- (1) 豚ばら肉・キャベツ・にんじんは細切り、ニラは3cmの長さにカットする。
白ねぎは斜め薄切りにする。
- (2) 温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、にんにく・一味唐辛子を焦がさないように【弱火】でじっくりと炒める。
油がポツポツとした小さな泡になり、にんにくの香りがするまで加熱する。
- (3) 【中火】にして豚ばら肉を炒め、火が通ったら全ての野菜を加え、野菜の香ばしい香りが出てくるまで炒める。
- (4) ビーフンを入れ、水（190cc）を加えてふたをせず【中火】で3分間加熱する。
加熱途中1分半でビーフンを裏返して軽くほぐしてください。
- (5) 3分後、水分を飛ばすように全体を軽く混ぜる。
水分を飛ばしたら、火を止めてから調味料A→すりごまを順番に入れて全体を混ぜ合わせる。
- (6) 器に盛り付け、お好みで一味唐辛子をかける。