

高菜しらすビーフンの簡単レシピ！絶品おかずを作ろう



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：714kcal 🧂 塩分：4.2g

高菜としらすは相性抜群！焼ビーフンのレパートリーは無限大∞！フライパンひとつでお酒のアテにもピッタリな簡単ピリ辛ビーフンが出来ます。

【管理栄養士のレシピ】

今日はおうちで宅飲み気分♪？手の込んだ料理はできないときにも大活躍する、フライパンひとつで簡単に美味しい焼ビーフンができるレシピです。鷹の爪がピリッと効いているので、ご飯のお供にもぴったりです！

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 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋（65g）	米油：大さじ1（12g）
豚ばら肉（一口大）：50g	水：190cc
たまねぎ：1/4個（50g）	■トッピング
もやし：40g	釜揚げしらす：15g
高菜漬け：15g	
輪切り唐辛子：0.5g	
ごま油：大さじ1（12g）	

作り方

- (1) 豚ばら肉は一口大、たまねぎはスライスしておく。
高菜漬けは細かく刻む。
- (2) 温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、輪切り唐辛子を香りが出るまで炒める。
- (3) 豚ばら肉・たまねぎ・高菜漬けを炒める。
- (4) 焼ビーフン→もやしを順番に乗せ、水（190cc）を入れてふたをして約3分加熱する。
加熱途中1分30秒で一旦ふたをあげ、ビーフンをほぐしてください。
- (5) 3分後ふたを取り、水分を飛ばすように全体を炒める。ごま油（大さじ1）を回し入れる。
- (6) お皿に盛り付け、上に釜揚げしらすをトッピングする。