





たらこと高菜の焼ビーフン



 調理時間：20分  調理法：フライパン  カロリー：645kcal  塩分：5.9g

九州で大人気のたらことピリッと辛い高菜を使った焼ビーフンです！お弁当のおかずやお酒のアテにもぴったりの味付けですよ。

【管理栄養士のレシピ】

たらこや高菜などのパンチのある味付けの具材と一緒に炒め合わせます。まるでごはんと一緒に食べるような、シンプルな焼ビーフンに仕上げました。具材のうま味が強い分、ビーフンの量を少し多めにしているので（通常50g）、具材のうま味が移っためんだけでも楽しめますよ

使用商品

お米100% ビーフン

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 1人前

お米100%ビーフン：1/2袋（75g）	米油
豚ばら肉：30g	ビーフン用：大さじ1/2（6g）
たらこ：1腹（2本）	炒め用：大さじ1/2（6g）
ごま高菜：30g	
たまねぎ：50g	
鶏がらスープの素：小さじ2/3（1.7g）	

作り方

(1)
たらこは薄皮をとっておく。
たまねぎは7mm程度の粗みじん切りにし、豚ばら肉は細切りにしておく。

(2)
【ビーフンの下ごしらえ】
沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。
ザルに取り、流水で洗いながらしっかりと冷やす。
ビーフンをしっかりとしぼり、水気をよくとる。

ビーフンのゆで方についてはこちら

動画で詳しく解説

(3)
フライパンに米油（大さじ1/2）とゆでたビーフンをしっかりと絡めて広げる。
（ここではまだ火はつけません）
火をつけ、【中火】でビーフンの表面を焼く。
パチパチ音がしたら静かにひっくり返す。
これを約1-2分間繰り返す、器に取り出す。

動画で詳しく解説

(4)
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、たまねぎを焦がさないように炒める。

(5)
たまねぎに透明感が出てきたら、豚ばら肉・1/4量のたらこを加え、火が通るまで炒める。

(6)
フライパンに下ごしらえしたビーフン・ごま高菜を加え炒め合わせてから、鶏がらスープの素で味付けをする。
お好みで塩こしょうで調整する。

(7)
お皿に盛り、残りのたらこをお好みでトッピングしてお召し上がりください。