

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：75g	米油
たらこ：1腹（2本）	ビーフン用：大さじ1/2（6g）
ごま高菜：30g	炒め用：大さじ1/2（6g）
たまねぎ：50g	
豚ばら肉：30g	
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、ふつふつした火加減で4分ゆでる。ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。
https://www.kenmin.co.jp/recipe_admin/?id=&kw=&method=&genre=&item=9&theme=&inv=&date_s=&date_e=&view=1
- (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絡めて広げる。（ここではまだ火はつけない）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。
- (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上がりください。