





## うなぎのたれで簡単おかず 豚かばビーフン



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：500kcal  塩分：1.3g

土用の丑の日！うなぎのたれとお米100%ビーフンを使って、家族みんなで食べられる豚かばビーフンはいかがですか？とくべつな日だけでなく、大皿おかずとしても大活躍する万能レシピです

【グルメなケンミン社員のレシピ】

岡山で有名な豚かば丼のアレンジ料理です。お米からできたビーフンとうなぎのたれの相性は抜群！おかずとしてはもちろん、うなぎのたれを少なめに調整すれば主食としても召し上がりいただけます 『お米100%ビーフン』のお米の風味とコシが味わえる逸品です。

### 使用商品

### お米100%ビーフン [150g]

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 3人前

お米100%ビーフン：1袋（150g）  
豚ばら肉：200g  
たまねぎ：1/2個（1/2個）  
うなぎのたれ：60g  
塩こしょう：適量  
山椒：適量

### 作り方

- (1)  
豚ばら肉は一口大にカットする。  
たまねぎはスライスし、塩こしょう・山椒をかける。
- (2)  
沸騰したお湯にビーフンを入れ、3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冷やす。ビーフンをしっかりしぼり、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)  
温めたフライパンで、豚ばら肉・たまねぎを炒める。  
火が通ったら、半量のうなぎのたれ（30g）を絡める。
- (4)  
たれを絡めたら、ゆでたビーフンを入れて軽く炒める。  
残りのうなぎのたれ（30g）を入れ【強火】でさらに炒める。
- (5)  
お皿に盛りつけて、お好みで山椒を振りかける。