

鶏皮のおつまみビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：724kcal 🧂 塩分：3.0g

鶏皮を炒めて出た鶏油のうま味と風味が焼ビーフンと絶妙にマッチ フライパンひとつでお店の中華料理屋さんで食べるような、お酒に合う一品が完成です！

【タイ工場働く日本人開発責任者のレシピ】

長年 焼ビーフンの製造に携わっているからこそ、究極のシンプルレシピの領域に辿り着きました！お好みでポン酢をかけると、さっぱり味も楽しめますよ

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

ケンミン焼ビーフン：1袋
鶏皮：100g
白ねぎ：1/2本
塩こしょう：少々

水：190cc

作り方

- (1) 鶏皮は一口大に切り、塩こしょうをしておく。白ねぎは斜め薄切りにする。
- (2) 温めたフライパンで鶏皮を【弱火】でカリカリになるまでじっくり炒める。炒めたら、白ねぎを加えてさらに炒める。
- (3) 白ねぎがしんなりしたら、焼ビーフンを具材の上に置き、水（190cc）を注ぐ。ふたをして【中火】で3分間加熱する。
加熱途中1分半でふたをあげ、ビーフンをいったんほぐしてください。
- (4) 3分後ふたを外し、フライパンの中の水気を飛ばすように、ビーフンをしっかり混ぜ合わせる。
- (5) お皿に盛り付ける。