

鉄板で作る焼ビーフンレシピ！バーベキューにおすすめ



 調理時間：15分  調理法：キャンプ用調理器具  カロリー：1113kcal  塩分：7.6g

バーベキューの残り野菜はビーフンと一緒に炒め合わせてリメイク 肉を食べた後のメニューとして大活躍するメニューです。

【商品開発担当者のレシピ】

「焼ビーフンは家の冷蔵庫の残り野菜を美味しく食べられる！」とご好評をいただいておりますが、アウトドアにもおすすめ！

バーベキューで網の隅に残ってしまった野菜も混ぜ込んで美味しく食べられ、プチフードロスの削減にもつながります。

また焼ビーフンは保存がきく乾麺のため持ち運びも便利です。ベランピングにも最適です。

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 3～5人前

ケンミン焼ビーフン：3袋
豚ばら肉：75g
お好みの野菜：300g
(キャベツ・たまねぎ・ピーマン)
(パプリカ・なす・しいたけ)

油：大さじ1.5 (18g)
水：500cc
(火力により調整してください)

作り方

- (1) 野菜や豚肉は食べやすい大きさに切る。
鉄板に油(大さじ1.5)をひいて十分に熱し、豚肉、野菜の順にしっかりと炒める。
- (2) しっかり野菜を炒めたら、鉄板の真ん中をあけてビーフンを置く。
その上から水を鉄板からこぼれないように2回に分けて少しずつ入れる。
- (3) ビーフンが水に浸るように軽くほぐし、時々混ぜながら水分がなくなるまで炒める。
- (4) 水気がなくなったら、火から鉄板をおろして出来上がり。