

簡単で人気の絶品ビーフンレシピ！ 美味しい焼ビーフンの作り方を動画で紹介【基本の作り方】



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：437kcal 🧂 塩分：1.2g

原材料は「米」のみ、食塩不使用・添加物無添加にこだわった、お米のめんならではの食感ができるように作られた「お米100%ビーフン」を使って美味しい焼ビーフンを作りましょう。すりつぶして蒸した米を押し出して、製めんしためんを再び蒸して作られるビーフンはコシが強く、もちりとした食感が特徴です。直営レストラン「健民ダイニング」の総料理長がつくる「福建焼ビーフン」を再現できるレシピです。たっぷりの野菜と豚肉の割り、焼ビーフンにしたときのビーフンの香ばしさを是非お試しください。ケンミン食品の圧倒的人気1位のレシピを大公開です

【ビーフンと春雨の違い】
ビーフン：「主原料に米粉を50%以上使用し、めん状に加工したものの総称」です。
ビーフン 総合栄養基準
米粉でんぷんを加える場合があります。
カロリーは、茹でた状態で140kcal/100gです。
当社製品比較

春雨：えんどうでんぷん、緑豆でんぷん、ばいりいよでんぷん（じゃがいも）、かんしょでんぷん等の、「でんぷんを主原料としてめん状に加工したものです」。
カロリーは茹でた状態で101kcal/100gです。

ビーフンとはるきめについて詳しくはこちら

【ケンミンお米100%ビーフンは低GI食品です】
低GI食品とは、糖質の消化吸収がゆるやかな性質を活かして、エネルギーの消費に対するエネルギー源の供給ペースをコントロールしたい際に有効な食品です。
低GIについて詳しくはこちら

【美味しいビーフンをつくるコツ】
べたつきを防止、コシのある食感を引き出すため、
豚肉を炒めて油と水でしめることにより、コシのあるめんに仕上がります。
もちっと、パラっと仕上げするための炒め方
油を少量まぶして、水分を飛ばすことにより、パラっと仕上がります。

神戸本社のケンミン食品で美味しいビーフンのお料理教室も開催しています！お申し込みはこちら

【動画付き】給食献立メニューに！焼ビーフンの大量調理方法はこちら

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：50g
豚ばら肉：30g
キャベツ：1枚(約45g)
にんじん：1/8本(約20g)
にら：1/10束(約10g)
白ねぎ：10cm分(約25g)

調味料
鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ2/3(約1.7g)
濃口醤油：小さじ1/2(約3g)
塩こしょう：少々
米油
下ごしらえ用：大さじ1/2
炒め用：大さじ1/2

作り方

- (1)
具材は全て細切りにする。
- (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冷やす。ビーフンをしっかりしぼり、水気をよくとる。
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分間繰り返して、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、豚肉をしっかり炒めたら、野菜をすべて入れて香ばしくなるまでしっかりと炒める。
炒める際はあまり具材を触らない。
動画で詳しく解説
- (5)
3の下ごしらえしたビーフンを入れて、炒めた具材の香ばしさをビーフンに移すように早く炒め合わせる。中華調味料、塩こしょうで味付けする。
動画で詳しく解説
- (6)
フライパンの鍋肌に濃口醤油を流して香り付けし、混ぜ合わせて火を止める。
動画で詳しく解説