

## 回鍋肉風 焼ビーフン！ ~塩こうじでお肉やわらか~



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：877kcal 🧂 塩分：10.5g

ハナマルキさまの「液体塩こうじ」にお肉を漬けて、しっとり柔らかく仕上げます。焼いた時の香ばしい香りが食欲をそそります。白ごはんやお酒もとっても進む絶品おかずビーフンです

### 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 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋	【A】甜麵醬：大さじ1 (18g)
豚ばら肉(焼肉用)：60g	【A】豆板醬：大さじ1/2 (9g)
ハナマルキ液体塩こうじ：小さじ2 (10g)	【A】オイスターソース：大さじ1/2 (9g)
たまねぎ：1/4個 (50g)	【A】酒：大さじ1 (15g)
にら：2本 (20g)	【A】砂糖：大さじ1/2 (4.5g)
水：190cc	【A】刻み生姜：3g
米油：大さじ2 (24g)	【A】刻みにんにく：3g

### 作り方

- (1)  
【下ごしらえ】  
豚ばら肉は10cm幅にカットし、液体塩こうじをよく揉みこみ、30分~1時間漬けておく。(冷蔵庫に保管)
- (2)  
キャベツは食べやすい大きさにカット、たまねぎはくし切りにする。にらは3cmカットにする。
- (3)  
温めたフライパンに米油(大さじ1)を熱し、漬けた豚肉、野菜を順に炒める。  
炒めたら、一旦お皿に取り出す。
- (4)  
先ほど使ったフライパンの汚れをキッチンペーパー等でさっと拭きとり、米油(大さじ1)を温める。  
ビーフン・水(190cc)を入れてふたをして3分加熱する。【中火】  
加熱途中1分30秒で一旦ふたをあげ、ビーフンを裏返してほぐしてください。
- (5)  
3分後、皿に取り出しておいた具材をフライパンに戻して、【A】を入れて全体をよく炒める。