





焼肉のたれで簡単！野菜たっぷり焼ビーフン



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：415kcal  塩分：2.1g

創味食品さま「焼肉のたれ二代目」とケンミン焼ビーフンを使った大皿おかずレシピ。フルーティーな甘さで、お子さまも食べやすい味に仕上がります。豚肉の代わりに牛肉を使えばブルコギ風になります。カット野菜を使えば、より手軽につくることができますよ。

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 3人前

ケンミン焼ビーフン：1個	焼肉のたれ 二代目：大さじ3 (51g)
豚ばら肉：200g	水：150cc
キャベツ：大きめの葉2枚分 (約100g)	油：大さじ1 (12g)
ピーマン：1個 (約50g)	
にんじん：1/3本 (約50g)	
もやし：50g	

作り方

- (1) キャベツ・ピーマン・にんじんはすべて細切りにする。
豚ばら肉は一口大に切っておく。
- (2) 温めた大きめのフライパンに油 (大さじ1) を熱し、豚ばら肉を炒める。
- (3) 豚ばら肉に火が通ったら、豚ばら肉の上にビーフン 野菜の順番に重ねる。
- (4) 水 (150cc) を注ぎ、焼肉のたれ 二代目 (大さじ3) を加えてふたをし、【中火】で3分加熱する。
加熱途中1分半ほどでふたをあげ、ビーフンを裏返し、全体を軽く混ぜ合わせてください。
- (5) 3分後ふたをとり、火を強めて【強火】にする。
ビーフンの色むらがなくなるように炒め合わせ、残った水分をほどよく飛ばす。