





## 豚バラと青ネギのガッツリ塩こんぶビーフン



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：272kcal  塩分：0.8g

簡単に作れてボリューム満点の大皿おかずメニュー  
塩こんぶの塩味とビーフンの鶏だし醤油味が相性抜群！お酒が進む居酒屋風のメニューです。

### 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 4人前

ケンミン焼ビーフン：1袋  
豚ばら肉：200g  
青ねぎ：約1束（100g）  
塩こんぶ：15g

サラダ油：大さじ1（12g）  
水：190cc

## 作り方

- (1)  
豚ばら肉は5cm幅でカットしておく。  
青ねぎは小口切りにする。
- (2)  
大きめのフライパンにサラダ油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉をしっかりと炒める。  
ビーフンと水（190cc）を入れ、ふたをして3分蒸し焼きにする。
- (3)  
3分後ふたを開け、程よく水分を飛ばしたら、青ねぎと塩こんぶを加えてさっと混ぜ合わせる。
- (4)  
器に盛り付けて完成です。