

## レシピのご提案



調理時間 約 **15分**

## 中華 五目焼ビーフン

シンプルな中華風の味付けの焼ビーフンレシピです。ビーフンはゆでもどし不要なので、いつもの野菜炒めにビーフンをプラスするだけでボリューム満点な一品になります！

### 使用商品

味の付いていない  
ケンミン焼ビーフン  
プレーン

バラっとした焼ビーフンが楽しめる  
コシのあるビーフン。  
味付けなしのビーフンなので、あなた  
好みの一皿に仕上がります。



### 材料（1人分）

- |                            |            |       |            |
|----------------------------|------------|-------|------------|
| ・味の付いていないケンミン<br>焼ビーフンプレーン | 1個         | ・豚ばら肉 | 1枚（約30g）   |
| -----                      |            | ・キャベツ | 大1枚（約65g）  |
| ・水                         | 190 cc     | ・白ねぎ  | 10cm（約25g） |
| ・米油                        | 大さじ1/2（6g） | ・にんじん | 1/8本（約20g） |
| ・濃口醤油                      | 小さじ1/2（3g） | ・ニラ   | 1本（約15g）   |
| ・鶏がらスープの素                  | 小さじ1（2.5g） |       |            |
| ・塩こしょう                     | 少々         |       |            |

### 作り方

- ① 豚ばら肉・ニラは3cm幅に切り、キャベツ・にんじんは細切り、白ねぎは斜め薄切りにする。
- ② フライパンに米油を温め、豚ばら肉→野菜の順で香ばしくなるまでしっかり炒める。
- ③ ビーフン・鶏がらスープの素・水（190cc）を入れ、ふたをして4分間加熱する【中火】。  
※加熱途中2分でふたをあけ、ビーフンをほぐしてください。
- ④ 4分後ふたをとり、全体的にパラっとするまでしっかりと炒める。
- ⑤ 塩こしょうで味をととのえ、最後にフライパンの鍋肌に濃口醤油を流し入れ香りづけをしたら、出来上がり。

### ポイント

野菜は、香りが出るまで  
しっかりと炒めることで  
香ばしいビーフンに仕上が  
ります！

