

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
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！

