

## レシピのご提案



調理時間 約 15 分

## 春野菜の焼ビーフン

たけのこの香りが楽しめる春らしい焼ビーフンです。  
優しい和風の味付けで、春野菜の甘さや旨味がより一層  
引き立ちます。

### 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)
- ・ゆでたたけのこ 100g
- ・スナップエンドウ 5~6本 (約30g)
- ・水 200cc
- ・米油 大さじ1/2 (6g)
- ・和風だしの素 5g
- ・濃口醤油 小さじ1/2 (3g)
- ・塩こしょう 少々

### 作り方

- ① 豚ばら肉は一口大に、ゆでたたけのこは1~1.5cm幅のくし切りにする。スナップエンドウは筋を取っておく。
- 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・和風だしの素・水 (200cc) 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

たけのこやスナップエンドウをしっかりと炒めて、ビーフンに香ばしい風味を移すことがポイントです。

