

## レシピのご提案



調理時間 約 15 分

### ピリ辛焼ビーフン

ごまの香りとピリ辛な味わいが食欲をそそる逸品です。調味料を変えるだけで、ガラリと雰囲気の違いが味わえます！

#### 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

パ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	・キャベツ	1枚（約45g）
		・豚ばら肉	1枚（約30g）
		・白ねぎ	10cm（約25g）
		・にんじん	10g
		・ニラ	1本（約10g）
		・にんにく	1片（5g）
-----			
・水	190cc		
・米油	大さじ1/2（6g）		
☆濃口醤油	小さじ1（6g）		
☆鶏がらスープの素	小さじ1, 1/2（3.75g）		
☆砂糖	小さじ1/2（1.5g）		
・すりごま	小さじ1（3g）		
・一味唐辛子	お好みの量		
・塩こしょう	少々		
・ラー油	お好みの量		

#### 作り方

- ① 豚ばら肉・ニラは3cm幅に、キャベツ・にんじんは細切り、白ねぎは斜め薄切りする。にんにくはみじん切りにする。  
☆の調味料はすべて混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに米油とにんにくを入れてから火をつけ、香りが出てきたら豚ばら肉→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・水（190cc）・①の調味料を入れてふたをし、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たら、すりごま・一味唐辛子を加え、全体的によく混ぜて火を止める。
- ⑥ 器に盛りつけて、ラー油をお好みの量回しかけたら出来上がり。