



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## ケンミンの焼ビーフンを使って! ぼっかけ風ビーフンめし



一人あたりのエネルギー <b>638kcal</b>	食塩相当量 <b>4.2g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

ケンミン食品 焼ビーフン	1袋
豚肉 バラ うす切り	100g
こんにゃく	100g
あたたかいご飯	150g
キャベツ	1枚
天かす	大さじ2
かつお節	5g
ウスターソース	大さじ1
サラダ油	小さじ1
たまご	2個
水	140ml
水	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
おろししょうが	小さじ1
酒	大さじ1
青のり	小さじ1/4
紅生姜(みじん切りタイプ)	小さじ2

### ■作り方

- ①豚肉は2cm幅に切り、こんにゃくは5mm幅のサイコロ状に切る
- ②鍋にAを入れてひと煮立ちさせ①を入れ、落とし蓋をして中火で10分程度、汁気が無くなるまで煮る
- ③目玉焼きを2つ焼いておく
- ④ビーフンは袋の上から砕き、キャベツはせん切りにする
- ⑤フライパンに水を入れ、沸騰したら④のビーフンを入れて水分をとばすように炒める
- ⑥⑤にサラダ油を加え、ご飯、④のキャベツを入れ炒め合わせる
- ⑦⑥に②、天かす、かつお節を加えて炒め合わせ、ウスターソースで味を付ける
- ⑧お皿に盛り付け、③のをせ、青のりを散らし、紅生姜を添える

cooking memo