



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！ サクサク焼ビーフンと甘辛そぼろのレタス包み



一人あたりのエネルギー 275cal	食塩相当量 2.3g	調理時間 約20分
-----------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

ケンミン食品 焼ビーフン……………1袋
レタス……………1/2個
豚肉 ミンチ……………200g
白ねぎ……………1/2本
パプリカ(黄)……………1/2個
サラダ油……………小さじ1
塩・こしょう……………少々
焼肉のたれ……………大さじ2
ミニトマト……………9個

■作り方

- ①焼ビーフンは袋の上から砕いておく
- ②フライパンを軽く熱し、①を1/3ほど入れ蓋をし、ビーフンがパフ化(白っぽく膨らんだ状態)するまで1分程度加熱する
- ③②がパフ化してきたら、蓋をしたままフライパンを軽くゆすり、8～9割程度パフ化するまで加熱し火を止める
- ④③の蓋を開けて軽く揺すりながら全体がパフ化するまで余熱で温める
- ⑤残りのビーフンを半分に分け、②～④をそれぞれ繰り返し、全てをパフ化させる
- ⑥レタスは、適当な大きさにちぎり、水に5分程度浸けて取り出しておく
- ⑦白ねぎ、パプリカは、みじん切りにする
- ⑧フライパンにサラダ油を熱し、ミンチに塩・こしょうをしてから炒め、色が変わったら⑦を入れて炒め合わせ、火が通ったら焼肉のたれを加え、絡め合わせる
- ⑨お皿に⑥、⑦、⑧を別々に盛り付け、ミニトマトを添え、⑥で⑤、⑧を包んでいただく

cooking memo