ケンミン食品
株式会社

# 春菊の中華 汁ビーフン



調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：522kcal　塩分：8.5g

冬野菜と焼ビーフンでつくるあったか汁ビーフン。ふわふわの卵白を閉じ込めた
あんかけをかけた、シャキシャキ食感の春菊を楽しむレシピです♪
【YUNYUNシェフ考案レシピ】
春菊をケンミン焼ビーフンと一緒に美味しく食べられるレシピを考案しました。春菊は火を通しすぎると苦くなってしまうので、スープとあんかけの余熱で軽く火を通します。香ばしく炒めたエリンギなどの野菜とも相性抜群です♪

使用商品　**ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油**

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。




## 材料　1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
豚ばら肉：50ｇ
春菊：50ｇ(約1/5束)
エリンギ：40ｇ(約1/2パック)
にんじん：30ｇ(約1/8本)
たまねぎ：30ｇ(約1/6個)
卵白：卵1個分
ナンプラー：小さじ1(6ｇ)
塩こしょう：適量
米油：大さじ1(12ｇ)
水溶き片栗粉：24ｇ(片栗粉 大さじ1：水 大さじ1)

【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ2(10ｇ)
【A】水：1ℓ

## 作り方

(1)
豚ばら肉・春菊は一口大にカットする。
エリンギ・にんじんは長さ２cmの薄切りに、たまねぎも薄切りにする。
卵白は切るように混ぜておく（きめ細かな仕上がりになります）。

(2)
鍋に【A】を沸騰させ、焼ビーフンを5分ゆでる。

(3)
ビーフンをゆでている間に、温めたフライパンに米油（大さじ１）を熱し、豚肉を炒める。

(4)
豚肉を炒めたら、春菊以外の野菜（エリンギ・たまねぎ・にんじん）を炒め、ナンプラー・塩こしょうで味付けをして火を止める。

(5)
ゆでたビーフンは先に器に盛り付ける。
スープのうち、200ccを別にとっておく（あんかけ用）。

(6)
ビーフンの上に春菊をのせ、上から200ccのスープを注ぎ入れる。上に炒めた具材をのせる。

(7)
【あんかけ作り】
具材を炒めた同じフライパンに、200ccのスープを入れて沸騰させる。

(8)
スープが沸騰したら、水溶き片栗粉を入れてダマができないようにとろみをつける。とろみがついたら火を止めてから卵白を入れ混ぜる。

(9)
【仕上げ】
盛りつけた具材の上に あんかけ をかける。お好みでごま油を入れると香りが引き立ちます♪

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.