ケンミン食品
株式会社

おうちで本格中華！ビーフンのおこげ仕立て ~春の恵みあん~

調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：422kcal　塩分：7.4g

おうちでできる！香ばしい「ビーフンおこげ」にたくさんの春野菜が入った熱々のあんをたっぷりかけました♪野菜のうま味・香りが詰まったあんは、焼ビーフン本来の味を活かすためにあっさり味にしています。おこげのザクザク食感と、あんがなじんだ部分のトロっと食感。お好きな食感でお楽しみいただけます♪
【ケンミン食品直営店 健民ダイニング シェフのレシピ】
中華の名菜「おこげ」がビーフンで簡単に再現できるレシピです。旬の野菜が具だくさん入ったあんをジュワーっとおこげにかけてお召し上がりください。

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
春キャベツ：１枚（約60ｇ）
たけのこ：20ｇ(約1/8本分)
セロリ：10ｇ
スナップエンドウ：３本
しいたけ：1個
牡蠣だし醤油：30ｇ(約大さじ1.5)
焼ビーフンのゆで汁：300cc
水溶き片栗粉：30ｇ
（片栗粉：10ｇ、水：20cc）
ごま油：小さじ1(4ｇ)
桜エビ：適量(10ｇ)

作り方

(1)
春キャベツはざく切り、たけのこ・セロリ・しいたけはスライスしておく。スナップエンドウはすじをとっておく。
(2)
【ビーフンおこげ】
沸騰したたっぷりのお湯で焼ビーフンを２分ゆでる。ゆでたら ザルですくい、水気を切る。油（分量外）を適量和える。（焼ビーフンのお出汁がでたゆで汁は5で使用します。）
(3)

(4)
しっかり水気を切ったビーフンを40ｇずつ分けたら、190℃の油でこんがり揚げる。
(5)
【野菜あん】
すべての野菜をお湯でサっとゆでる。
(6)
鍋に焼ビーフンのゆで汁(300cc)を沸かし、牡蠣だし醤油を入れる
(7)
ゆでた野菜・水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。香りづけに ごま油を入れる。
(8)
【仕上げ】
熱した土鍋にビーフンおこげを盛り、上から野菜あんをかける。桜えびをトッピングする。

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