

上海風 海鮮焼ビーフンのレシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：397kcal 🧂 塩分：4.3g

ケンミン焼ビーフンで作る上海風焼ビーフンです。香ばしい海鮮とオイスターソースの香り、シャキシャキとしたもやしの食感で飽きずに食べられるボリューム満点の一皿です。

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 1～2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋	おろし生姜：小さじ1 (5g)
えび：3～4尾	酒：大さじ1 (15g)
いか：40g	オイスターソース：大さじ1 (18g)
キャベツ：50g	水：190cc
たまねぎ：1/8個 (25g)	米油：大さじ1 (12g)
にんじん：1/8本 (20g)	ごま油：小さじ1 (4g)
しいたけ：2個 (30g)	
もやし：100g	
にら：1/2束 (50g)	

作り方

- (1)
えびは殻をむき、背わたをとっておく。
いかは一口大にカットする。
キャベツ・たまねぎ・にんじん・しいたけは細切りにする。
にらは3cmの長さにカットしておく。
- (2)
フライパンに米油 (大さじ1/2) ・おろし生姜・おろしにんにくを入れて、火をつける。
- (3)
香りが出てきたら、えび・いかを炒める。
香ばしく焼き目がついたら酒を入れる。
- (4)
ビーフン・水 (190cc) を入れる。
上にキャベツ・たまねぎ・にんじん・しいたけを重ね、ふたをして3分加熱する。
加熱途中1分30秒で一旦ふたをあげ、ビーフンを裏返してほぐしてください。
- (5)
3分後ふたをとり、もやし・にら・オイスターソースを加え、水気を飛ばすように炒める。
- (6)
仕上げにごま油をまわしかける。