ケンミン食品
株式会社

おうちで簡単再現♪秋田ケンミン焼ビーフン



調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：472kcal　塩分：2.7g

いぶりがっこ と しょっつる の薫りとうま味がきいたシンプルながら深みのある絶品焼ビーフンです。海鮮を入れた塩味ベースに仕上げています。

【47都道府ケンミンプロジェクトで2021年に秋田県の特産品をふんだんに使った「秋田ケンミン焼ビーフン」の発売記念レシピ】
秋田県で有名な いぶりがっこ と しょっつる の美味しさを生かした焼ビーフンを考えました。野菜の味付けはシンプルにして塩味ベースに仕上げており、いぶりがっこの薫りと食感が食欲をそそります♪

使用商品　**お米100% ビーフン [150g]**



豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　1人前

お米100%ビーフン：75ｇ(1/2袋)
えび・いか：40ｇ（各2尾）
いぶりがっこ：20ｇ
キャベツ：30ｇ（1/2枚）
たまねぎ：30ｇ（1/6個）
ピーマン：20ｇ（1/4個）
にんじん：20ｇ（1/8本）
黒こしょう：適量
米油：大さじ1（12ｇ）

■調味料A
【A】砂糖：小さじ1/3（1ｇ）
【A】酒：大さじ1/2（7.5ｇ）
【A】鶏がらスープの素(粉末)：小さじ1/2(1.2ｇ)
【A】しょっつる：小さじ1（6ｇ）
【A】水：大さじ1（15ｇ）

作り方

(1)
キャベツは一口大にカット、たまねぎは5㎜幅にカット、にんじん・ピーマンは細切りにする。
いぶりがっこはスライスする。

(2)
【調味料A】は混ぜ合わせておく。

(3)
鍋にたっぷりの湯を沸かし、ふつふつとした火加減でビーフンを4分ゆでる。
ゆでたらザルにとり、水でよく冷やして水気をしぼる。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説

(4)
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、えび・いか・いぶりがっこ・スプーン1杯分の【調味料A】を加えて加熱する。

(5)
軽く火が通ったらキャベツ・たまねぎ・ピーマン・にんじんを加え、香ばしい香りがしてくるまで炒める。

(6)
ゆでたビーフンと【調味料A】の残りを加えて、水分を吸わせながら炒める。

(7)
最後に適量、黒こしょうを加える。

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