ケンミン食品
株式会社

もやしたっぷり♪関西だし香るあんかけ焼ビーフン

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：601kcal　塩分：4.6g

色とりどりの具材が入ったあんかけ焼ビーフン！「うどんスープ」を使った旨味たっぷりのあんは、焼ビーフンとの相性もばっちり♪

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　4～6人前

■ビーフン
ケンミン 焼ビーフン：2個
たまねぎ：1/2個（100ｇ）
にんじん：40ｇ
もやし：100ｇ
サラダ油：大さじ1（12ｇ）
水：340cc

■あんかけ
豚ばら肉：60ｇ
えび：12尾
エリンギ：100ｇ
しいたけ：100ｇ
チンゲン菜：200ｇ
うどんスープ：1袋（8ｇ）
（和風顆粒だしの素）
サラダ油：大さじ1（12ｇ）
水：600cc

■水溶き片栗粉
片栗粉：大さじ2、水：大さじ4

作り方

(1)
たまねぎは薄切り、にんじんは細切りにする。
豚ばら肉・チンゲン菜は一口大、エリンギは細切り、しいたけは軸を落として薄くスライスする。

(2)
■焼ビーフン
①温めた大きめのフライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、たまねぎ、にんじん、もやしを軽く炒める。

(3)
②野菜の上にビーフンをのせ、水（340cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で約3分加熱する。
※加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンをほぐしてください。

(4)
③3分後にふたをとり、ビーフンの色むらがなくなるように全体に軽くまぜる。
残った水分をほどよくとばし、皿に盛りつけておく。

(5)
■あんかけ
①温めた大きめのフライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、豚ばら肉・エビを炒める。
続いて、きのこ類を加えて香ばしく焼く。

(6)
②水（600cc）・うどんスープ（和風だしの素）を入れて、沸騰させる。

(7)
③スープが沸騰したら、チンゲン菜を入れて火が通るまで2～3分煮る。

(8)
④水溶き片栗粉でとろみをつけ、焼ビーフンの周りに盛り付ける。

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