ケンミン食品
株式会社

絶品！きのことエビの香港炒ビーフン



調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：545kcal　塩分：5.6g

旬のきのこをたっぷり使った オイスターソース香る本格 香港料理がおうちでも できます！
プロのちょっとした ひと手間で格段に美味しさが違う⁉電子レンジでできる『ぷりっぷりのえびのガーリック蒸し』の作り方も伝授します。

【ケンミン食品 直営店 健民ダイニング料理長のレシピ】
人気の香港焼きそばをもちもちめんフォーでアレンジしたレシピです。
フォーはきのこの旨味を吸わせるように、煮込みめんのように炒めます。
旬のきのこを存分に味わえるように味付けはとてもシンプルに仕上げました。

使用商品　ケンミンフォー [140g]



材料　1人前

ケンミン フォー：70ｇ
きのこ類：合計190ｇ
（しめじ・まいたけ・エリンギ・しいたけ）
ニラ：20ｇ
米油：大さじ2（24ｇ）
ごま油：小さじ1（4ｇ）

刻みにんにく：5ｇ
刻み生姜：5ｇ
米油：小さじ1（4ｇ）

【A】塩：少々
【A】鶏がらスープの素：少々

【B】鶏がらスープ：100cc
【B】香味醤油：10ｇ(小さじ2弱)
【B】（濃口醤油でも可）
【B】オイスターソース：10ｇ(小さじ2弱)

■えびのガーリック蒸し
えび：3尾
白ねぎ(みじん切り)：5ｇ
ピーナッツ油：10ｇ

【C】塩：2ｇ
【C】砂糖：1ｇ
【C】卵白：5ｇ
【C】片栗粉：5ｇ
【C】サラダ油：5ｇ
【C】フライドガーリック(みじん切り)：3ｇ

■トッピング
青ねぎ（小口切り）：3ｇ

作り方

(1)
温めたフライパンに米油（大さじ2）を熱し、きのこ類・ニラを焦げないようにゆっくり炒める。
【A】で下味をつけてさらにしっかり炒めたら、一旦取り出しておく。

(2)
鍋にお湯を沸騰させ、フォーを3分ゆでる。ゆでたあとは流水ですすぎ、ごま油（小さじ1）と和えておく。

(3)
同じフライパンで米油（小さじ1）を熱し、にんにく・生姜を香りがたつまで炒める。
炒めたら、1の材料をフライパンにもどし、【B】・ゆでたフォーを加えて汁気がなくなるまで炒める。
汁気を飛ばしたら器に盛り付ける。

(4)
■えびのガーリック蒸し
①えびは背わたをとり、【C】で下味をつける。
耐熱皿に入れ、水（大さじ1）を入れて電子レンジで加熱する【500W：1分】。

(5)
②フライパンでピーナッツ油を熱々に熱しておく。
加熱した えびの上に白ねぎのみじん切りをのせ、熱々のピーナッツ油を上からかける。

(6)
えびのガーリック蒸し・青ねぎをフォーの上にトッピングする。

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