

野菜中華あんかけ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：300kcal 🧂 塩分：2.3g

いつもの焼ビーフンに具材がたっぷり入ったあんかけをかけました！優しい和風だしが効いた「シマヤだしの素」を使った旨味たっぷりのあんは、焼ビーフンとしっかり絡むので相性も抜群です♪

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 2人前

■焼ビーフン
ケンミン 焼ビーフン：1個
たまねぎ：1/4個（50g）
にんじん：20g
もやし：50g
サラダ油：大さじ1/2（6g）
水：190cc

■あんかけ
豚ばら肉：30g
えび：6尾
エリンギ：50g
しいたけ：50g
チンゲン菜：100g
シマヤだしの素：1/2袋（5g）
サラダ油：大さじ1/2（6g）
水：300cc

■水溶き片栗粉
（片栗粉：大さじ1、水：大さじ2）

作り方

- (1)
■焼ビーフン
たまねぎは薄切り、にんじんは細切りにする。
■あんかけ
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温めたフライパンにサラダ油（大さじ1/2）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て水（190cc）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温めたフライパンにサラダ油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉・えびを炒める。
きのこ類を加え、香ばしく焼く。
- (6)
②水（300cc）・シマヤだしの素を入れて、沸騰させる。
- (7)
③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水溶き片栗粉を少しずつ入れてよくかき混ぜて火を止める。
- (9)
あんかけを焼ビーフンの周りに盛り付ける。