

ホタテの中華スープビーフン



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：612kcal 🧂 塩分：7.9g

国産のホタテをどーんと豪快に乗せた中華スープビーフンのレシピです。
冷凍ケンミン焼ビーフンを使えば、お肉や野菜などの具材がたくさん入っているので、大満足の一杯です♪
両面香ばしく焼いたホタテは、ほんの少しだけ調味料で味付けをして、ミディアムレアの状態
でホタテ本来の味を堪能できます。

使用商品

冷凍ケンミン焼ビーフン190g

元祖ケンミンの味！美味しさの秘訣は、オイスターソース！！
内袋のままレンジで温めるだけで召し上がりいただけます。



材料 1人前

冷凍ケンミン焼ビーフン190g：1袋
ホタテ：5個
卵：1個
酒：大さじ1 (15g)
濃口醤油：小さじ1 (6g)
鶏がらスープの素(顆粒)：大さじ1/2 (3.3g)
おろし生姜：1g(小さじ1/5)
水：400cc
米油：小さじ1 (4g)
■トッピング
青ねぎ：適量
黒こしょう：適量

作り方

- (1) 卵は溶いておく。青ねぎは小口切りにしておく。
- (2) 温めた鍋に米油(小さじ1)・おろし生姜を熱し、ホタテに両面焼目をつける。【強火】
- (3) 焼目がついたら【中火】にして酒・濃口醤油を入れる。
ホタテに絡ませるようにサッと炒めたら、ホタテを一旦取り出す。
- (4) 同じ鍋に水(400cc)・鶏がらスープの素を入れて沸騰したら、冷凍ビーフンを凍ったまま入れる。
- (5) ビーフンをほぐしながら、ビーフンを温める。
再沸騰したら、ビーフンを先に器に盛りつける。
- (6) ホタテを鍋に戻し、高い位置から溶き卵を回し入れ、卵が固まったら火を止める。
- (7) ビーフンの上にスープをかけ、青ねぎをトッピングする。
お好みで、黒こしょうをかける。