ケンミン食品
株式会社

かた焼きそば-あんかけと一緒に楽しむ絶品ビーフンレシピ



調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：680kcal　塩分：6.0g

かた焼きそば風にカリッと焼きあげたビーフンの中には、とろ～りアツアツ具だくさんのあんかけが入っています！お米からできたビーフンならではのお米の香ばしい風味や、軽い口当たり、もちっとした食感をお楽しみください♪
【グルメなケンミン社員考案レシピ】
某人気中華料理店の かた焼きそばをビーフンで再現！野菜と相性抜群のビーフンを使って、2人分のごちそう中華メニューができます。

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　2人前

お米100%ビーフン：120ｇ（4/5袋）
豚ばら肉：80ｇ
にら：35ｇ（1/3束）
もやし：70ｇ
しいたけ：2個（30ｇ）
水溶き片栗粉：各大さじ2ずつ
塩こしょう：適量
ごま油：小さじ1（4ｇ）
■調味料A
【A】ペースト中華調味料：大さじ1（15ｇ）
【A】オイスターソース：大さじ1（18ｇ）
【A】水：350cc

■溶き卵
【B】卵：4個
【B】白だし：大さじ2（30ｇ）
【B】水：大さじ6（90cc）

ごま油：小さじ1×2回分
お好みで：青ねぎ

作り方

(1)
豚ばら肉は一口大にカット、にらは3cmにカットする。
しいたけは軸をとり、薄切りにする（軸は後で使用します）。
【調味料A】は混ぜ合わせる。
ボウルに【溶き卵B】の材料を入れよく混ぜておく。

(2)
鍋に水（分量外）・しいたけの軸を入れて沸騰させる。沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。
●ビーフンのゆで方についてはこちら

ゆであがったら
水洗いをしてしっかりと水気を切り、しいたけの軸も一緒にお皿に薄く敷いて成型しておく（2皿分用意します）。
※あとで工程5で使用します。
(3)
【あんかけ】
①温めたフライパンにごま油（小さじ1）を熱し、豚肉→しいたけ→もやし→にらを順に炒める。

(4)
②【A】を入れて沸騰させる。
水溶き片栗粉を入れてよく混ぜながらとろみをつける。
火を止めて、塩こしょうで味を調整する。

(5)
【かた焼ビーフン】
①別の温めたフライパンにごま油（小さじ1）を熱し、2の1皿分のビーフンを形が崩れないように置く。
両面に焼き色がつくまでふたをして蒸し焼きにする【中火：約1分30秒ずつ】。

(6)
②焼き色がついたら、1/2量の【溶き卵B】の溶き卵を回し入れて卵が固まるまで両面焼く。
もう1皿も同様に作る。

(7)
皿にあんを盛り付け、6のかた焼ビーフンを上からかぶせる。お好みで薬味のねぎをトッピングする。

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