

## フライパンひとつで！海鮮塩あんかけビーフン



🕒 調理時間：20分    🍳 調理法：フライパン    🔥 カロリー：664kcal    🧂 塩分：4.0g

シーフードミックスで海鮮あんかけ焼ビーフンに。  
パリッと堅あげに焼いたビーフンに、とろーりアツアツの海鮮あんかけの相性はぴったりです。  
白菜やもやしなども合います。

### 使用商品

### ケンミンこく旨塩焼ビーフン

- ・ホタテの風味はそのままに、海鮮の旨味を追加したことで、甘みとこく深さがアップしました。
- ・旨味広がるやさしい味わいの旨塩ソースで、より野菜本来の甘みや旨味が感じられます。



### 材料 1人前

ケンミンこく旨塩焼ビーフン：1袋  
シーフードミックス：合計100g  
チンゲン菜：50g  
にんじん：20g  
乾燥きくらげ：3枚  
刻み生姜：1片分（10g）  
うずら卵（水煮）：3個

■ビーフン用  
ごま油：大さじ1（12g）  
塩：ひとつまみ  
水：190cc  
■あんかけ用  
水溶き片栗粉：各大さじ1ずつ  
水：150cc  
米油：大さじ1.5（18g）

### 作り方

- （1）  
チンゲン菜は一口大にカット、にんじんは細切りにする。きくらげは水でもどして、食べやすい大きさにカットする。
- （2）  
■ビーフン  
温めたフライパンにビーフン・水（190cc）を入れてふたをして4分加熱する。途中でビーフンをほぐしてください。
- （3）  
ごま油・塩を入れビーフンと絡める。ビーフンの形を整えて、ヘラで両面焦げ目をつけたらお皿に盛り付ける。
- （4）  
■あんかけ  
温めたフライパンに米油（大さじ1.5）を熱し、刻み生姜を香りが出るまで炒めたら、シーフードミックスを炒める。
- （5）  
の材料を入れてサッと炒める。
- （6）  
うずら卵・水（150cc）・添付ソースを入れて沸騰させる。
- （7）  
【弱火】にし、水溶き片栗粉を入れたらよくかき混ぜて火を止める。あんかけをビーフンの上に盛り付ける。