ケンミン食品
株式会社

海鮮の旨味たっぷり♪シーフード焼ビーフン

調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：360kcal　塩分：3.6g

シーフードミックスを使った焼ビーフンのレシピです。
フライパンひとつで具材を炒め合わせるだけなので、とてもお手軽に作れます。レンジ調理もできます！
海鮮の旨味と塩だれの味が効いたビーフンに、すこし、ブラックペッパーやレモン汁をかけると、アクセントが効きます。

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：約60g
キャベツ：1枚（約50g）
にんじん：1/8本（約20g）
たまねぎ：1/4個（約50g）
水:190cc
油：大さじ1/2（約6g）
■お好みで
黒こしょう：適量

作り方

(1)
野菜は全て細切りにする。

(2)
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、シーフードミックスをサッと炒める。

(3)
ビーフン→野菜を順番にのせる。
水（190cc）を注ぎ、【中火】で4分間加熱する。
※2袋以上つくる場合、具材の量は倍量にし、水の量は下記を参考にしてください。
【2袋：260cc】
【3袋：330cc】
【4袋：400cc】

(4)
4分後ふたをとり、全体を軽くまぜて残った水分をほどよく飛ばす。
添付のこく旨塩ソースを加えてよく炒め合わせる。

(5)
器に盛りつけ、お好みでブラックペッパーをかける。

(6)
【電子レンジ調理の場合】
①耐熱容器にビーフン→具材を順に重ね、水（120cc）・油（大さじ1/2）を入れる。
②ふた または ふんわりラップをして電子レンジで加熱する。
※加熱途中、一旦ビーフンをほぐしてください。
【500W：7分10秒 または 600W：6分】
※電子レンジでの加熱時間は機種により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。
③全体を混ぜ合わせ、添付のソースをかけてよく混ぜる。

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