

## 具材たっぷり！五目あんかけ汁ビーフンのレシピ



🕒 調理時間：20分    🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：689kcal    🧂 塩分：7.3g

野菜やお肉、えびなどの具材がたっぷり入った餡をビーフンとよく絡めたボリュームミーな一品です♪  
お好みの具材でアレンジでき、うま味がたっぷり詰まった大満足ビーフンです♪  
シェフ直伝！海鮮類をプリプリに仕上げる下処理方法も大公開です♪

### 使用商品

### ケンミン汁ビーフン

お鍋ひとつで煮込むだけで旨みのある塩味の汁ビーフンが召し上がりがいただけます。  
チキンベースに「野菜の旨み」を加え、アクセントに「ごま油」や「生姜」の風味を効かせました。



### 材料 1人前

|                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| ケンミン汁ビーフン：1袋    | 【A】オイスターソース：小さじ2 (12g) |
| えび：4尾           | 【A】片栗粉：小さじ2 (6g)       |
| 豚ばら肉：30g        | 【A】添付スープ：1個            |
| チンゲン菜（白菜など）：50g |                        |
| 白ねぎ：20g         | ■ えびの下処理               |
| にんじん：20g        | 【B】塩：ひとつまみ             |
| たけのこ（水煮）：30g    | 【B】片栗粉：小さじ1 (3g)       |
| きくらげ（乾燥）：5g     | 【C】酒：小さじ1 (2.5g)       |
| 絹さや：4枚          | 【C】塩こしょう：適量            |
| 生姜：1g           | 【D】卵白：小さじ2 (10g)       |
| 水：350cc         | 【D】片栗粉：大さじ1 (9g)       |
| ごま油：大さじ2 (24g)  | 【E】油：小さじ2 (8g)         |
|                 |                        |
| 【A】酒：大さじ1 (15g) |                        |

### 作り方

- (1)  
■ えびの下処理  
背わたを取り除いたえびを【B】で揉み、水で洗い流す。  
【C】～【E】を順番に揉みこむ。
- (2)  
きくらげは水でもどして一口大にカットする。  
豚ばら肉も一口大にカットする。  
にんじん・たけのこは細切りに、白ねぎは斜め薄切りにする。  
チンゲン菜は1.5cm幅にカット、生姜はみじん切りにする。  
絹さやはヘタと筋をとり、斜め半分にカットする。  
【A】は混ぜ合わせておく。
- (3)  
沸騰したお湯に、塩・油（分量外/各少量）を入れ、野菜にサッと火を通す。  
【1分30秒】にんじん・たけのこ・きくらげ  
【30秒】チンゲン菜・絹さや
- (4)  
別鍋でごま油（大さじ2）を熱し、白ねぎ・生姜を香りが出るまで炒める。  
豚ばら肉・えびを順番にサッと炒める。
- (5)  
水（350cc）を加え、沸騰したら、ビーフンを2分30秒ゆでる。
- (6)  
ゆでた野菜を全て入れて30秒加熱する。  
【A】を入れてよく混ぜる。
- (7)  
器に盛ったら完成♪