

具材たっぷりあんかけ焼ビーフン



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：524kcal 🧂 塩分：3.9g

ユウキ食品さまのガラスープと火乃国さまの片栗粉を使用した、具材たっぷりあんかけ焼ビーフン！素材の味がよく引き立つ優しい味わいに仕上げました。

使用商品

味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン

ケンミン焼ビーフンの味なしプレーンタイプ。お好きな味付けでお楽しみいただけます。味付き焼ビーフンと同様にフライパンひとつで簡単調理ができます。家族の食事はできるだけちゃんと手料理したいけど、簡単に調理



材料 1人前

- かた焼ビーフン
味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン：1個
塩こしょう：適量
水：190cc
ごま油：大さじ1（12g）
- あんかけ
豚ばら肉：60g
白菜：1枚（約100g）
しいたけ：2枚（約40g）
にんじん：1/8本（約20g）
- 生姜：1片（約10g）
youkiガラスープ顆粒：大さじ1（7.5g）
水：300cc
油：大さじ1/2（6g）
- 水溶き片栗粉
火乃国片栗粉：大さじ1.5（13.5g）
水：大さじ1（15g）

作り方

- (1)
にんじんは細切りにする。
豚ばら肉・白菜は一口大、しいたけは軸を落として薄くスライスする。
生姜は千切りにする。
- (2)
■かた焼ビーフン
フライパンに水（190cc）・ビーフンを入れて沸騰したらふたをし、4分間加熱する。
加熱途中で2分でふたをあげ、ビーフンをほぐしてください。
- (3)
ごま油（大さじ1）を加え、塩こしょうで味を調える。
ヘラで押し付けるように両面焦げ目をつけたら、先にお皿に盛り付ける。
- (4)
■あんかけ
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、生姜を香りが出るまで炒める。
- (5)
豚ばら肉→野菜の順に炒める。
豚ばら肉の色が変わり、野菜が全体的にじんわりしてきたら、水（300cc）・ガラスープを入れてひと煮立ちさせる。
- (6)
水溶き片栗粉を少しずつ加えて良くかき混ぜる。
全体にとろみがついたら火を止める。
- (7)
かた焼ビーフンの上にあんをかけたら完成。