

ケチャップとビーフンで簡単！ミーゴレン風レシピ



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：675kcal 🧂 塩分：3.6g

ケンミン焼ビーフンにケチャップと砂糖を加えるだけで、まるでインドネシア料理のミーゴレン風に
本来ミーゴレンには、「ケチャップマニス」という甘口醤油のような味わいの調味料を使用しますが、
焼ビーフンの鶏だし醤油味を活かして身近な調味料で再現できるような、簡単メニューにしました。

【ミーゴレンとは...】

ミー（Mie）＝麺、ゴレン（goreng）＝炒める・揚げる
大豆や椰子糖で作られる独特の甘さを持つ「ケチャップマニス」で味付けしたインドネシア発祥の焼きそばのこと。太い中華麺を使い、エビや目玉焼きがトッピングされています。

使用商品

ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
えび：3尾
ピーマン：1/2個（約15g）
赤パプリカ：1/6個（約25g）
たまねぎ：1/8個（25g）
米油：大さじ1（12g）
■調味料A
【A】ケチャップ：小さじ2（10g）
【A】砂糖：大さじ1（9g）
【A】水：190cc
■トッピング
目玉焼き：1個
パクチー：適量
レモン：適量

作り方

- (1)
ピーマン・赤パプリカは細切りに、たまねぎは薄切りにする。
【調味液A】は混ぜ合わせておく。
- (2)
フライパンに油（大さじ1）を熱し、えびを炒める。
えびの香りが出てきたら、野菜を加えて軽く炒める。
- (3)
【調味液A】を加え、ふたをして【中火】で約3分加熱する。
加熱途中、1分30秒でふたをあけ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
- (4)
3分後ふたをとり、残った水分をほどよく飛ばす。
- (5)
お好みで、目玉焼き・パクチー・レモンをトッピングしたら完成。
- (6)
アジア料理のトッピングにおすすめ！
白身はカリカリ、黄身はトロリと半熟に仕上がる」揚げ焼き「目玉焼きの作り方
小さめのフライパンに多めの油をしっかりと熱する。
油の量の目安...卵1個に対し、油 大さじ2
フライパンを回してみて油がサラサラになるまで油の温度がしっかりと上がったたら、卵を静かに割り入れる。
卵を高いところから落とすと油がはねますので、注意してください。
事前に器などに卵を割り入れておき、静かにフライパンに入れるのもおすすめです。
白身に油をかけるようにしながら揚げ焼きにしてい。白身に火が通ったら完成。