

レンジで簡単♪酸辣湯ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：419kcal 🧂 塩分：5.9g

本格中華調味料シャンタンを使って、電子レンジで簡単にサンラータンができます♪焼ビーフンの鶏だし醤油の味もスープに溶け込み、旨味が倍増！
すっきりした酸味と、ピリッと効いたラー油がアクセントになります。

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
卵：1個
かにかまぼこ：30g

■調味料B
【B】片栗粉：大さじ1/2 (4.5g)
【B】水：大さじ1 (15g)
【B】酢：大さじ1-2 (15-30g)

■調味料A
【A】創味シャンタン：5g
【A】水：500cc

■トッピング
青ねぎ：適量
ラー油：適量
白こしょう(黒こしょう)：適量

作り方

- (1)
今回使用する食材です。
【Bの片栗粉と水】は混ぜ合わせておく。
- (2)
ラーメン鉢に【調味料A】を入れてよくかき混ぜる。
焼ビーフンを入れラップをし、電子レンジで加熱する。
【600W：約3分】
- (3)
取り出したら、すぐに【Bの水溶き片栗粉・酢】を入れてよくかき混ぜる。

溶き卵を円を描くように流し、かにかまぼこを割いて乗せる。
再びラップをして電子レンジで加熱する。【600W：約3分】
- (4)
お好みで青ねぎ・ラー油・白こしょう(黒こしょう)をトッピングする。