

ビーフンで簡単♪えびのカダイフ揚げ巻きレシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：240kcal 🧂 塩分：2.3g

衣を焼ビーフンに代えるだけで、見た目がさらにおしゃれに！
カダイフの代わりに焼ビーフンを使ってサクサクのエビのカダイフ巻きが作れちゃう！

【カダイフとは・・・】

トルコなどの中東部で食べられる、小麦粉と水で作られる細麺の生地です。
最近ではドバイチョコレートに使用される食材として注目を浴びています。
トルコ語でカダイフ (kadaif) は「柔らかい」を意味し、「天使の髪」とも呼ばれています。
お肉料理や魚料理、お菓子など、焼いても揚げてもサクサク食感が楽しめます。
日本でも、外食店舗やデパ地下のお惣菜屋さんでも広まりつつあります。

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 2人前（12本分）

ケンミン焼ビーフン：1個
えび（中サイズ）：12尾
酒：大さじ1（15g）
①水：150cc
②水：50cc
揚げ油：適量

■オーロラソース
マヨネーズ：大さじ2（24g）
ケチャップ：大さじ1/2（7.5g）

作り方

- (1)
えびは殻を剥いて汚れを取り除き、酒で揉みこむ。
オーロラソースは混ぜ合わせておく。
- (2)
耐熱容器に焼ビーフン・水（150cc）を入れる。
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。
【500W：6分 または 600W：5分】
※加熱途中で一旦取り出し、ビーフンをひっくり返してほぐしてください。
- (3)
加熱後、全体をよくかき混ぜて荒熱をとる。
えびに竹串を刺しておく。
- (4)
ビーフンに水（50cc）を入れて、ビーフンをほぐしやすくする。
- (5)
焼ビーフンを5～10本取り、えびに巻き付ける。
- (6)
えびに巻き付けたあと、めんの表面を少し乾かす。
- (7)
170℃で熱した油で片面1分ずつ揚げる。
- (8)
オーロラソースをつけてお召し上がりください。