

シーフードミックスで簡単調理♪海鮮でごちそう気分な焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：463kcal 🧂 塩分：3.9g

もちもちのビーフンに、ぷりぷりのエビやイカがゴロゴロ入ったシーフードミックスを合わせた、海の香りが広がる贅沢な一皿です。

野菜の風味と焼ビーフンの鶏だし醤油の深い味わいが絡んで、一口食べるごとに食欲をそそります。

にんじんや白ねぎも加えて、彩りも食感也大満足♪

フライパンひとつで簡単に作れるのに、本格中華のような仕上がりになります。

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
シーフードミックス：1/2袋 (90g)
白ねぎ：1本 (100g)
にんじん：1/8本 (20g)
水：190cc

油：大さじ1 (12g)
ごま油：適量

作り方

(1)
シーフードミックスは解凍しておく。

※シーフードミックスの美味しい解凍方法
シーフードミックスを3%の塩分（水500mlに対して塩大さじ1）で解凍し、水気をキッチンペーパーなどで拭き取ると、プリプリ食感を維持しやすく、臭みを取り除くこともできます◎

(2)
フライパンに油（大さじ1）をしっかりと熱し、白ねぎを加えたら、サッと炒める。

(3)
解凍したシーフードミックスを加え、白ねぎとシーフードミックスの香りがしてくるまで炒める。

(4)
水（190cc）・ビーフン・にんじんを加え、ふたをして【中火】で3分間加熱する。

※加熱途中、約1分30秒で一度ビーフンを裏返し、ほぐしてください。

(5)
3分後ふたを取り、水分が飛ぶまで炒め合わせる。
ごま油（適量）を回しかけ、完成。