

かぶのあんかけ焼ビーフンのレシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：687kcal 🧂 塩分：6.7g

外は香ばしくサクサク、中はふんわりモチリ♪
香ばしく焼き上げたビーフンに、とろとろのかぶ入りあんがたっぷり絡む、食感が楽しい一皿です。
表面を香ばしく焼き、やわらかくなったかぶは、口の中でほどける優しい甘さ。
にんにくと生姜を効かせたあんが、ほっとする味わいをプラス！
パリパリに焼いたビーフンの香ばしさが全体を引き締め、あんのとろみと絶妙にマッチします♪

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
豚ばら肉：40g
小かぶ（葉ごと）：1個
たまねぎ：30g
にんじん：30g
生姜：約1/3片（4g）
にんにく：約1片（4g）
塩（かぶ用）：適量
水：400cc

■調味料A
【A】濃口醤油：大さじ1（18g）
【A】オイスターソース：小さじ1（6g）
【A】砂糖：小さじ1（3g）
【A】こしょう：適量

■ごま油
ビーフン用：大さじ1（12g）
野菜炒め用：大さじ1（12g）

水溶性片栗粉：大さじ1ずつ

作り方

- （1）
かぶは皮をむき、8等分の半月切りにして塩もみをする。
かぶの葉は5cm幅カットにする。
にんじん・たまねぎは1cmの細切りにする。
生姜・にんにくはみじん切りにする。
豚ばら肉は一口大にカットする。
- （2）
鍋に水（400cc）を沸騰させ、ビーフンを1分30秒ゆでる。
煮汁は使用するので捨てない。
- （3）
ボウルとザルでビーフンを引き揚げ、ビーフンにごま油（大さじ1）をまぶす。
ビーフンをゆでた煮汁は【調味料A】と混ぜ合わせる。
- （4）
フライパンを熱し、のビーフンを丸く置いて両面こんがりするまで焼いたら、お皿に盛る。
- （5）
同じフライパンにごま油（大さじ1）を熱し、かぶを入れて焼き色をつけたら、一旦取り出す。【中火】
- （6）
同じフライパンで刻み生姜・にんにくを入れて香りが立ってきたら、豚ばら肉と野菜を炒める。
- （7）
混ぜ合わせたの【調味料A】・取り出したかぶをフライパンに戻し、1分煮込む。
水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。
- （8）
ビーフンの上にのあんかけをかける。