

たっぷり具材のほぼシーフード焼ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：210kcal 🧂 塩分：3.2g

ホタテ風味のこく旨塩ソースとほぼホタテの組み合わせがよりホタテ感を楽しめる組み合わせに。
ほぼカニもたっぷり入れて、具だくさんの焼ビーフンをお楽しみください。

使用商品

ケンミンこく旨塩焼ビーフン

- ホタテの風味はそのままに、海鮮の旨味を追加したことで、甘みとこく深さがアップしました。
- 旨味広がるやさしい味わいの旨塩ソースで、より野菜本来の甘みや旨味が感じられます。



材料 2人前

ケンミンこく旨塩焼ビーフン：1袋
ほぼカニ®：1パック
ほぼホタテ®(真空)：1パック
キャベツ（一口大）：1枚（50g）
青ねぎ（小口切り）：適量
水：190cc
油：大さじ1/2（6g）

■お好みで
添付の「特製黒酢入和だしカニ酢」：1袋
黒こしょうなど：適量

作り方

- (1)
フライパンに油（大さじ1/2）を熱し、ほぼカニ®・ほぼホタテ®を焼き色がつくまで焼き、一旦取り出しておく。
- (2)
フライパンにビーフン・野菜の順に重ねてから水を注ぎ、ふたをして4分加熱する。
加熱の途中でふたをとり、ビーフンを素早くほぐしてください。
- (3)
4分後ふたをとり、全体を軽くまぜ、残った水分をほどよくとばした後、添付のこく旨塩ソースを加えてよく混ぜ合わせる。
- (4)
器に盛り付け、のほぼカニ®とほぼホタテ®を添えたら完成。