





ちょっと贅沢な日に 海鮮土鍋焼ビーフン



 調理時間：30分  調理法：フライパン  カロリー：606kcal  塩分：5.6g

電子レンジ&一人鍋で簡単に本格中華！グツグツ火にかけて、野菜の甘みを凝縮 ご褒美夕食にあんかけビーフンいかがですか？

【管理栄養士の女子社員考案レシピ】コクのある塩味のソースはたっぷりの野菜でつくるあんかけのソースにもぴったり。めんはレンジで簡単にゆで戻せるので、単身者でもひと手間加えるだけで手軽に豪華なメニューにアレンジできます。

使用商品

ケンミン焼ビーフン こく旨塩

チキンベースに豚脂の「こく」とホタテの「風味」を加え、アクセントに「生姜」や「ごま油」の風味をバランスよく効かせました。飽きのこないやさしい塩味です。



材料 1人前

ケンミン 焼ビーフンこく旨塩味：1袋	白ねぎ：20g
サラダ油（餡用・土鍋用）：適量	白ねぎ 香り付け用：10g
エビ下処理	【A】鶏がらスープの素：1.7g（大きじ2/3）
エビ：2尾	【A】にんにくチューブ：1g
酒/紹興酒 エビ下処理用/仕上げ用：適量	【A】水：120cc
水：200cc	【A】濃口しょうゆ：3g
片栗粉：4.5g（大きじ1/2）	【B】添付ソース（こく旨塩味）：1袋
具材	【B】片栗粉：4.5g（大きじ1/2）
豚バラ薄切り肉：30g	【B】オイスターソース：6g（小さじ1）
キャベツ：50g	
にんじん：20g	
しめじ：20g	

作り方

- (1) エビ下処理
エビは殻をむき酒で洗い、水気をペーパーでふき取り片栗粉をまぶしておく。水 と片栗粉 を混ぜておく。
- (2) 具材
豚バラ肉は一口大、キャベツは角切り、にんじんは短冊切り、しめじはいしづきを取りほぐしておく。白ねぎは斜め薄切り、白ねぎ はみじん切りにしておく。
- (3) 耐熱容器にビーフンと調味料Aを入れ蓋をして電子レンジで加熱する(600W4分30秒)。加熱調理後、よく混ぜる。
- (4) フライパンに油をひき、豚バラ肉、エビをよく炒める。豚肉に火が通ったら、野菜を加えて広げる。(野菜を入れたらさわらない！)
- (5) キャベツの端が焦げてきたら混ぜ、しっかり炒める。調味料Bを加え、とろみがつくまで加熱する。
- (6) 一人用土鍋に油をひき、煙が出るまでしっかりと加熱し、白ねぎ を入れて香りを出す。
- (7) ビーフンを加え蓋をしておこげができるまで加熱する。
- (8) 5の餡をかけて再度蓋をし、蓋の上から紹興酒(酒)をかけて、ほどよく蒸発したら出来上がり。