

あんかけ揚げビーフン



調理時間：30分



調理法：フライパン



カロリー：632kcal



塩分：5.0g

『シェフがつくるビーフンまかないレシピ』

-日本料理人が創るまかないビーフンレシピ-

【老松 喜多川】喜多川達シェフ

お米からできたビーフンならではの、茹でて揚げたふわサクッもちったとした食感。
焼ビーフンの茹で汁で料理した絶品野菜あんと絡めながら、新感覚揚げめんをお楽しみください。

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

白菜 : 100g

人参短冊切り : 15g

椎茸 : 1枚

豚肉 : 80g

絹さや : 5本

薄口醤油 : 小さじ ~ 大さじ 1/2

【出汁 : 500cc】

昆布 : 15g

かつお節 : 15g

【水溶き片栗粉】

片栗粉 : 5g

水 : 10g

作り方

(1)
出汁(500cc)で4分間ビーフンをゆでる。

(2)
ビーフンはあか上げして水分を飛ばす。
丘上げ...水に漬けず、ザルにあげること。
ゆで汁は後で使用するので、とっておく。

(3)
ビーフンを180~190度の油でサクッとなるまで揚げる。

(4)
2のゆで汁をベースに薄口醤油で味を整えて、豚肉、野菜を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

(5)
ビーフンを食べやすい大きさに切り分け、器に盛る。
野菜あんをかけて完成。