ケンミン食品株式会社

栗の下処理不要！栗のおこわ風焼ビーフン

調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：363kcal　塩分：1.46g

甘栗の優しい甘味がビーフンに良く合います。
寒くなる季節にぴったりな中華おこわ風のビーフンです。天津甘栗を使って簡単調理♪

【開発担当者が考えるレシピ】
秋の味覚の栗を食べたいけど、下処理が面倒。
そんな時に『甘栗むいちゃいました』を使って簡単に調理できればと思いました。
さらに、優しい甘味がついているので、あっさりしたビーフンに合うのではと思い作りました。

使用商品　お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　3人前

お米100%ビーフン：1袋（150g）
鶏もも肉：100g
天津甘栗（甘栗むいちゃいました）：10粒程度（約50g）
たけのこ：30g
人参：1/4本（約25g）
枝豆：5粒（約10g）
干し椎茸：3枚（8～12g）
油(炒め用)：大さじ1（12g）

■調味料A
【A】鶏がらスープの素：小さじ2（5g）
【A】砂糖：小さじ1（4g）
【A】塩：2g
【A】こいくちしょうゆ：小さじ1（6g）
【A】オイスターソース：小さじ1（6g）
【A】酒：小さじ1（5g）
【A】水：50cc

作り方

（1）
干ししいたけを水に入れて戻しておく。
※お急ぎの方は、電子レンジで加熱してください。

【調味料A】はすべて混ぜておく。
具材はお好みの大きさにカットしておく。

（2）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。
ザルに取り、流水で洗いながらしっかり冷やす。
ビーフンをしっかりしぼり、水気をよくとる。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

▶動画で詳しく解説
（3）
フライパンに油（大さじ1）を熱し、鶏肉⇒人参⇒その他具材の順に、しっかり中火で炒める。

（4）
しっかり炒められたら、【調味料A】とゆでたビーフンを入れる。
汁気がなくなるまで【中火】で炒める。

（5）
出来上がったら器に盛りつける。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.