ケンミン食品株式会社

きのこたっぷり！あんかけ焼ビーフン

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：311kcal　塩分：3.6g

お米100%ビーフンを「かた焼きそば」風に表面をパリパリに焼き上げ、旬の きのこをたっぷり使ってあんかけにしました。

【中国料理研究家 三村佳代先生のレシピ】
秋らしいメニューに仕上げたかったので、きのこをたっぷり使いました。
また、いつものビーフンとは違う食感を楽しんでいただきたく、「かた焼きそば」風に両面をパリパリに焼き上げました。
めんの場所によって違う食感を楽しんでいただければと思います。

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　1人前

お米100%ビーフン：50ｇ
塩(ビーフン下味用)：ひとつまみ
米油(ビーフン用)：3ｇ(小さじ１弱)
お好きなきのこ(しめじ・しいたけ・えのき)：60ｇ
チンゲン菜：20ｇ(1/5株)
にんじん：10ｇ(1/10本)
米油：5ｇ（小さじ1強）

【A】塩糀：7ｇ（小さじ1）
【A】塩：1ｇ（小さじ1/5）
【A】濃口醤油：5ｇ(小さじ1弱)
【A】オイスターソース：3ｇ(小さじ1/2)
【A】砂糖：1ｇ（小さじ1/3）
【A】ごま油：1ｇ（小さじ1/4）
【A】水：170cc

【水溶き片栗粉】
片栗粉：5ｇ（小さじ1弱）
水：20ｇ（小さじ４）

作り方

(1)
きのこは石付きを切り落とし、えのきは2等分、しいたけは薄切りにする。
チンゲン菜は一口大にカットし、にんじんは千切りにする。

(2)
【A】と【水溶き片栗粉】はそれぞれ混ぜあわせておく。

(3)
鍋に湯を沸かし、ビーフンをたっぷりのお湯で３分間ゆでる。
鍋に塩をひとつまみと米油（3g）を入れてさらに1分ゆで、ビーフン流水でよく冷やしてしっかり水気を切る。

(4)
【ビーフン】
①フライパンをよく温めてから米油（5g）の半分を入れ、ビーフンを12cm程度に広げる。
②【弱火～中火】で薄く焦げ目がつくように約3分焼く。
③残りの半分の米油をビーフンの焼きめがない方に回しかけ、ビーフンを裏返してさらに約3分焼く。
両面焼けたら、先にお皿に盛る。

(5)
【あんかけ】
①フライパンに【A】・きのこ・チンゲン菜・にんじんを入れ、にんじんに火が通るまでひと煮立ちさせる。

(6)
②【弱火】にしてから【とろみ付け】を入れる。
よく混ぜて【中火】にして約1分加熱する。

(7)
お皿に盛ったビーフンにかけて出来上がり！

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