ケンミン食品株式会社

清盛隊棟梁考案！海老チリ風旨辛焼ビーフン

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：445kcal　塩分：7.1g

【シーフードミックスを使った簡単マジ旨レシピpart1】
リーズナブルに美味しくをテーマに、みんな大好き海老チリをシーフードミックスで簡単に！
ビーフンの鶏だし醤油に支えられたピリ辛が最高で食欲をそそるのじゃ！
食材をちょこっと変えると塩レモン味と2種類楽しめるのもポイントなのじゃ！
一緒に作って味比べするのも良いかものう☺

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
シーフードミックス：100g
レタス：1枚（約30g）
かいわれ大根：１パック（45ｇ）

【A】にんにくチューブ：小さじ１（5ｇ）
【A】生姜チューブ：小さじ1（5ｇ）
【A】豆板醤：小さじ1/2（3ｇ）
【A】酒：大さじ1（15ｇ）
【A】塩こしょう：適量
【A】鷹の爪：適量

ケチャップ：大さじ2（36ｇ）
濃口醤油：小さじ1/2（3ｇ）
水：180cc
オリーブ油：大さじ1/2（6ｇ）

作り方

（1）
シーフードミックスは流水で解凍しておく。
レタスは一口大にカットしておく。
かいわれ大根は根本を切り落としておく。

（2）
フライパンでオリーブオイル（大さじ1/2）を熱し、シーフードミックス・【A】を入れて完全に火を通さない程度まで炒める。

（3）
具材を炒めたら、上に焼ビーフン・レタスを順に乗せる。

（4）
ケチャップ・濃口醤油・水（180cc）を入れてふたをして【中火】で3分加熱する。

（5）
※加熱途中1分半でビーフンをほぐしてください。

（6）
2/3の量のかいわれ大根を入れて、水分が飛ぶまで炒める。

（7）
皿に盛り付け、残りのかいわれ大根をトッピングする。

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