ケンミン食品株式会社

中華風！蟹あんかけビーフン

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：537kcal　塩分：3.0g

風味豊かな蟹あんをたっぷりビーフンにかけていただく贅沢感のある逸品。
蟹とひき肉の旨味が出た上品なあんかけをビーフンとよく絡めてお召し上がりください♪

【食研究家 石井達也＆裕加先生にご考案頂いた人気レシピのアレンジに挑戦！】
鶏がらスープの素を昆布茶にすると、和風味に仕上がります。
また、三つ葉をパクチーなどに代えるとエスニック風になるなど、アレンジ次第で雰囲気が変わり食べ飽きませんよ♪

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
蟹缶詰め(紅ズワイガニ缶)：55ｇ(1缶)
鶏ももひき肉：80ｇ
白ねぎ：25ｇ(10cm分)
卵：1個
三つ葉：適量
塩こしょう：適量
米油：大さじ1/2(6ｇ)

【A】鶏がらスープの素(顆粒)：3ｇ(小さじ1強)
【A】片栗粉：小さじ1(3ｇ)
【A】水：160cc

作り方

(1)
白ねぎ・三つ葉（茎の部分）をそれぞれ粗みじん切りにする。
【A】は混ぜ合わせておく。

(2)
鍋に湯を沸かしてビーフンを7分ゆでる。
ゆでた後はビーフンを器に盛っておく。
※今回はゆでたあと水で洗わず使用します。
※湯はふつふつとした火加減で、強火で茹でないこと。

(3)
温めた鍋に米油（大さじ1）を熱し、鶏ももひき肉を炒める。
塩こしょうをして、油となじませるように木べらでほぐしながら炒める。

(4)
肉に火が通ったら、粗みじん切りにした白ねぎを加えて軽く炒める。
蟹缶詰めの半量（汁ごと）・【A】を入れて木べらで混ぜる。

(5)
しっかりとろみがついてきたら、溶き卵を高い位置からまわし入れる。
※卵が固まるまでかき混ぜないようにしましょう。

(6)
卵が固まったら、三つ葉（茎の部分）を入れて軽く混ぜる。

(7)
器に盛ったビーフンの上から蟹あんをかける。
あんの上に、残り半量の蟹缶詰め・三つ葉（葉の部分）をトッピングする。

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