ケンミン食品株式会社

上海風 海鮮焼ビーフンのレシピ

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：397kcal　塩分：4.3g

ケンミン焼ビーフンで作る上海風焼ビーフンです。香ばしい海鮮とオイスターソースの香り、シャキシャキとしたもやしの食感で飽きずに食べられるボリューム満点の一皿です。

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　1～2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
えび：3～4尾
いか：40ｇ
キャベツ：50ｇ
たまねぎ：1/8個（25ｇ）
にんじん：1/8本（20ｇ）
しいたけ：2個（30ｇ）
もやし：100ｇ
にら：1/2束（50ｇ）
おろし生姜：小さじ1（5ｇ）
酒：大さじ1（15ｇ）
オイスターソース：大さじ1（18ｇ）
水：190cc
米油：大さじ1（12ｇ）
ごま油：小さじ1（4ｇ）

作り方

（1）
えびは殻をむき、背わたをとっておく。
いかは一口大にカットする。
キャベツ・たまねぎ・にんじん・しいたけは細切りにする。
にらは3cmの長さにカットしておく。

（2）
フライパンに米油（大さじ1/2）・おろし生姜・おろしにんにくを入れて、火をつける。

（3）
香りが出てきたら、えび・いかを炒める。
香ばしく焼き目がついたら酒を入れる。

（4）
ビーフン・水（190cc）を入れる。
上にキャベツ・たまねぎ・にんじん・しいたけを重ね、ふたをして3分加熱する。
※加熱途中1分30秒で一旦ふたをあけ、ビーフンを裏返してほぐしてください。

（5）
3分後ふたをとり、もやし・にら・オイスターソースを加え、水気を飛ばすように炒める。

（6）
仕上げにごま油をまわしかける。

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