

福建焼きそば(ホッケンミー)をお家で作ろう!シンガポールの人気レシピ



調理時間 : 20分



調理法: フライパン



カロリー : 535kcal



塩分 : 4.6g

シンガポールの定番B級グルメをおうちで再現!

中華麺とビーフンの2種類を混ぜて作る、ぷりぷりの海老が入った海鮮焼きそばです。
弾力・コシのある2種類のめんの食感を楽しむことができ、風味の強い調味料は使わないので、
家族みんなで食べられます

【ママ社員考案レシピ】

コンビニエンスストアでよく目にする機会が多い、シンガポールの定番B級グルメ「ホッケンミー」をお家にある食材で簡単にできるレシピです。
お米100%ビーフンは具材やスープの味をしみ込みやすく、お米ならではの香ばしい香りを楽しむことができます

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 : 20 g
ゆで中華めん(太めん) : 1玉(約130 g)
むきえび : 3尾(30 g)
いか(冷凍でも可) : 30 g
もやし : 50 g
ニラ : 2本(20 g)
塩こしょう : 適量
米油 : 大さじ1(12 g)
スクランブルエッグ
卵 : 1個
おろしにんにく : 1 g
米油 : 大さじ1(12 g)

鶏がらスープ(混ぜ合わせる)
【A】鶏がらスープの素(顆粒) : 小さじ2(5 g)
【A】水 : 50cc(1/4カップ)
チリソース(すべて混ぜ合わせる)
【B】ケチャップ : 大さじ1(15 g)
【B】豆板醤 : 小さじ1/2(3 g)
【B】砂糖 : 適量
トッピング
青ねぎ : 1~2本

作り方

(1)
いかは短冊切りにする。
もやしは根をとり、ニラは長さ4cmにカットする。
青ねぎは小口切りにする。

(2)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。

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)
温めたフライパンに米油(大さじ1)を熱し、えび・いかを炒める。

(4)
えびといかに火が通ったら、もやし・ゆでたビーフン・中華めん・鶏がらスープを入れる。
めんにスープをしみ込ませるように炒める。

(5)
水分がほとんどなくなったら、最後にニラを入れて軽く炒める。
塩こしょうで味を調えて器に盛りつける。

(6)
温めたフライパンに米油(大さじ1)を熱し、おろしにんにく・溶いた卵を入れてスクランブルエッグをつくる。

(7)
めんの上にスクランブルエッグ・青ねぎを盛りつける。
お好みでチリソースを付けてお召し上がりください。