

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

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(5g)  
【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(15g)  
【B】豆板醤: 小さじ1/2(3g)  
【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。