ケンミン食品株式会社

野菜中華あんかけ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：300kcal　塩分：2.3g

いつもの焼ビーフンに具材がたっぷり入ったあんかけをかけました！優しい和風だしが効いた「シマヤだしの素」を使った旨味たっぷりのあんは、焼ビーフンとしっかり絡むので相性も抜群です♪

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　2人前

■焼ビーフン
ケンミン 焼ビーフン：1個
たまねぎ：1/4個（50ｇ）
にんじん：20ｇ
もやし：50ｇ
サラダ油：大さじ1/2（6ｇ）
水：190cc

■あんかけ
豚ばら肉：30ｇ
えび：6尾
エリンギ：50ｇ
しいたけ：50ｇ
チンゲン菜：100ｇ
シマヤだしの素：1/2袋（5ｇ）
サラダ油：大さじ1/2（6ｇ）
水：300cc

■水溶き片栗粉
（片栗粉：大さじ1、水：大さじ2）

作り方

（1）
■焼ビーフン
たまねぎは薄切り、にんじんは細切りにする。
■あんかけ
豚ばら肉・チンゲン菜は一口大、エリンギは細切り、しいたけは軸を落として薄くスライスする。

（2）
■焼ビーフン
①温めたフライパンにサラダ油（大さじ1/2）を熱し、たまねぎ・にんじん・もやしを軽く炒める。

（3）
②野菜の上にビーフンをのせて水（190cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で約3分加熱する。
※加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンをほぐしてください。

（4）
③3分後にふたをとり、ビーフンの色むらがなくなるように全体に軽くまぜる。
残った水分をほどよくとばし、皿に盛りつけておく。

（5）
■あんかけ
①温めたフライパンにサラダ油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉・えびを炒める。
きのこ類を加え、香ばしく焼く。

（6）
②水（300cc）・シマヤだしの素を入れて、沸騰させる。
（7）
③沸騰したら、チンゲン菜を入れて火が通るまで２～3分煮る。

（8）
④水溶き片栗粉を少しずつ入れてよくかき混ぜて火を止める。

（9）
あんかけを焼ビーフンの周りに盛り付ける。

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