

コーンバター焼ビーフン/ホタテ入りレシピ



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：585kcal 🧂 塩分：6.5g

ホタテのバター醤油炒めを焼ビーフン合わせた逸品！北海道の豊かな自然環境で育った、おいしさたっぷりのホタテがごろごろ入った贅沢な焼ビーフンです。トウモロコシは屋台のようにこんがり焼いて甘さを引き出します。

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人前

ケンミン焼ビーフン：1袋	濃口醤油：小さじ1/2 (3g)
ホタテ：6個	塩こしょう：適量
ほうれん草：1/2束 (100g)	水：190cc
コーン：40g	
バター：10g	
酒：小さじ2 (10g)	

作り方

- (1)
ほうれん草はざく切りにする。
- (2)
温めたフライパンにバターを溶かしたら、ホタテ・コーンを両面茶色く焦げ目がつくまで焼き、塩こしょうを振る。
※コーンが跳ねるので、ふたをしながら炒めましょう。
- (3)
焦げ目がついたら、酒・濃口醤油を入れる。
全体を絡めたら、具材を一旦取り出す。
- (4)
同じフライパンに焼ビーフン・ほうれん草・水(190cc)を入れてふたをして3分加熱する。【中火】
※加熱途中1分30秒で一旦ふたをあげ、ビーフンを裏返してほくしてください。
- (5)
3分後、ホタテとコーンをフライパンに戻し、水分が程よく飛ぶまで炒める。
- (6)
器に盛りつけ、お好みで黒こしょうをかける。