

フライパンひとつで！海鮮塩あんかけビーフン



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：664kcal 🧂 塩分：4.0g

シーフードミックスで海鮮あんかけ焼ビーフンに。
パリッと堅あげに焼いたビーフンに、とろーりアツアツの海鮮あんかけの相性はぴったりです。
白菜やもやしなども合います。

使用商品

ケンミンこく旨塩焼ビーフン

- ホタテの風味はそのままに、海鮮の旨味を追加したことで、甘みとこく深さがアップしました。
- 旨味広がるやさしい味わいの旨塩ソースで、より野菜本来の甘みや旨味が感じられます。



材料 1人前

ケンミンこく旨塩焼ビーフン：1袋
シーフードミックス：合計100g
チンゲン菜：50g
にんじん：20g
乾燥きくらげ：3枚
刻み生姜：1片分（10g）
うずら卵（水煮）：3個

■ビーフン用
ごま油：大さじ1（12g）
塩：ひとつまみ
水：190cc
■あんかけ用
水溶き片栗粉：各大さじ1ずつ
水：150cc
米油：大さじ1.5（18g）

作り方

- (1)
チンゲン菜は一口大にカット、にんじんは細切りにする。きくらげは水でもどして、食べやすい大きさにカットする。
- (2)
■ビーフン
温めたフライパンにビーフン・水（190cc）を入れてふたをして4分加熱する。途中でビーフンをほぐしてください。
- (3)
ごま油・塩を入れビーフンと絡める。ビーフンの形を整えて、ヘラで両面焦げ目をつけたらお皿に盛り付ける。
- (4)
■あんかけ
温めたフライパンに米油（大さじ1.5）を熱し、刻み生姜を香りが出るまで炒めたら、シーフードミックスを炒める。
- (5)
の材料を入れてサッと炒める。
- (6)
うずら卵・水（150cc）・添付ソースを入れて沸騰させる。
- (7)
【弱火】にし、水溶き片栗粉を入れたらよくかき混ぜて火を止める。あんかけをビーフンの上に盛り付ける。