ケンミン食品株式会社

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：699kcal　塩分：4.8g

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　ケンミン焼ビーフン こく旨塩

チキンベースに豚脂の「こく」とホタテの「風味」を加え、アクセントに「生姜」や「ごま油」の風味をバランスよく効かせました。
飽きのこないやさしい塩味です。

材料　1人前

ケンミン焼ビーフンこく旨塩：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：大さじ1（15ｇ）
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）
小松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
①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）
②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
①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）
②★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。

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