ケンミン食品株式会社

具材たっぷり！五目あんかけ汁ビーフンのレシピ

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：689kcal　塩分：7.3g

野菜やお肉、えびなどの具材がたっぷり入った餡をビーフンとよく絡めたボリューミーな一品です♪
お好みの具材でアレンジでき、うま味がたっぷり詰まった大満足ビーフンです♪
シェフ直伝！海鮮類をプリプリに仕上げる下処理方法も大公開です♪

使用商品　ケンミン 汁ビーフン

お鍋ひとつで煮込むだけで旨みのある塩味の汁ビーフンが召し上がりいただけます。
チキンベースに「野菜の旨み」を加え、アクセントに「ごま油」や「生姜」の風味を効かせました。

材料　1人前

ケンミン汁ビーフン：1袋
えび：4尾
豚ばら肉：30g
チンゲン菜（白菜など）：50g
白ねぎ：20g
にんじん：20g
たけのこ（水煮）：30g
きくらげ（乾燥）：5g
絹さや：4枚
生姜：1g
水：350cc
ごま油：大さじ2（24g）

【A】酒：大さじ1（15g）
【A】オイスターソース：小さじ2（12g）
【A】片栗粉：小さじ2（6g）
【A】添付スープ：1個

■えびの下処理
【B】塩：ひとつまみ
【B】片栗粉：小さじ1（3g）
【C】酒：小さじ1（2.5g）
【C】塩こしょう：適量
【D】卵白：小さじ2（10g）
【D】片栗粉：大さじ1（9g）
【E】 油：小さじ2（8g）

作り方

（1）
■えびの下処理
①背わたを取り除いたえびを【B】で揉み、水で洗い流す。
②【C】～【E】を順番に揉みこむ。

（2）
きくらげは水でもどして一口大にカットする。
豚ばら肉も一口大にカットする。
にんじん・たけのこは細切りに、白ねぎは斜め薄切りにする。
チンゲン菜は1.5cm幅にカット、生姜はみじん切りにする。
絹さやはヘタと筋をとり、斜め半分にカットする。
【A】は混ぜ合わせておく。

（3）
沸騰したお湯に、塩・油（分量外/各少量）を入れ、野菜にサッと火を通す。
【1分30秒】にんじん・たけのこ・きくらげ
【30秒】チンゲン菜・絹さや

（4）
別鍋でごま油（大さじ2）を熱し、白ねぎ・生姜を香りが出るまで炒める。
豚ばら肉・えびを順番にサッと炒める。

（5）
水（350cc）を加え、沸騰したら、ビーフンを2分30秒ゆでる。

（6）
ゆでた野菜を全て入れて30秒加熱する。
【A】を入れてよく混ぜる。

（7）
器に盛ったら完成♪

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