

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ムミーな一品です♪
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がいただけます。
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	【A】オイスターソース：小さじ2 (12g)
えび：4尾	【A】片栗粉：小さじ2 (6g)
豚ばら肉：30g	【A】添付スープ：1個
チンゲン菜（白菜など）：50g	
白ねぎ：20g	■ えびの下処理
にんじん：20g	【B】塩：ひとつまみ
たけのこ（水煮）：30g	【B】片栗粉：小さじ1 (3g)
きくらげ（乾燥）：5g	【C】酒：小さじ1 (2.5g)
絹さや：4枚	【C】塩こしょう：適量
生姜：1g	【D】卵白：小さじ2 (10g)
水：350cc	【D】片栗粉：大さじ1 (9g)
ごま油：大さじ2 (24g)	【E】油：小さじ2 (8g)
【A】酒：大さじ1 (15g)	

作り方

- (1)
■ えびの下処理
背わたを取り除いたえびを【B】で揉み、水で洗い流す。
【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♪