ケンミン食品株式会社

具材たっぷりあんかけ焼ビーフン

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：524kcal　塩分：3.9g

ユウキ食品さまのガラスープと火乃国さまの片栗粉を使用した、具材たっぷりあんかけ焼ビーフン！素材の味がよく引き立つ優しい味わいに仕上げました。

使用商品　味の付いていない ケンミン焼ビーフンプレーン

ケンミン焼ビーフンの味なしプレーンタイプ。お好きな味付けでお楽しみいただけます。味付き焼ビーフンと同様にフライパンひとつで簡単調理ができます。家族の食事はできるだけちゃんと手料理したいけど、簡単に調理

材料　1人前

■かた焼ビーフン
味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン：1個
塩こしょう：適量
水：190cc
ごま油：大さじ1（12g）
■あんかけ
豚ばら肉：60g
白菜：1枚（約100g）
しいたけ：2枚（約40g）
にんじん：1/8本（約20g）
生姜：1片（約10g）
youkiガラスープ顆粒：大さじ1（7.5g）
水：300cc
油：大さじ1/2（6g）
■水溶き片栗粉
火乃国 片栗粉：大さじ1.5（13.5g）
水：大さじ1（15g）

作り方

（1）
にんじんは細切りにする。
豚ばら肉・白菜は一口大、しいたけは軸を落として薄くスライスする。
生姜は千切りにする。

（2）
■かた焼ビーフン
①フライパンに水（190cc）・ビーフンを入れて沸騰したらふたをし、4分間加熱する。
※加熱途中で2分でふたをあけ、ビーフンをほぐしてください。

（3）
②ごま油（大さじ1）を加え、塩こしょうで味を調える。
ヘラで押し付けるように両面焦げ目をつけたら、先にお皿に盛り付ける。

（4）
■あんかけ
①温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、生姜を香りが出るまで炒める。

（5）
②豚ばら肉→野菜の順に炒める。
豚ばら肉の色が変わり、野菜が全体的にしんなりしてきたら、水（300cc）・ガラスープを入れてひと煮立ちさせる。

（6）
③水溶き片栗粉を少しずつ加えて良くかき混ぜる。
全体にとろみがついたら火を止める。

（7）
かた焼ビーフンの上にあんをかけたら完成。

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