

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。