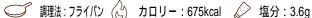
# ケチャップとビーフンで簡単!ミーゴレン風レシピ









ケンミン焼ビーフンにケチャップと砂糖を加えるだけで、まるでインドネシア料理のミーゴレ ン風に

本来ミーゴレンには、「ケチャップマニス」という甘口醤油のような味わいの調味料を使用し ますが、

焼ビーフンの鶏だし醤油味を活かして身近な調味料で再現できるような、簡単メニューにしま した。

### 【ミーゴレンとは…】

ミー (Mie) = 麺、ゴレン (goreng) = 炒める・揚げる

大豆や椰子糖で作られる独特の甘さを持つ「ケチャップマニス」で味付けしたインドネシア発 祥の焼きそばのこと。太い中華麺を使い、エビや目玉焼きがトッピングされています。

### ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。 味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。 フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。



## 材料 1人前

ケンミン焼ビーフン:1袋 【A】水:190cc ピーマン: 1/2個(約15g) トッピング 赤パプリカ: 1/6個(約25g) 目玉焼き:1個 たまねぎ: 1/8個(25g) パクチー:適量 米油:大さじ1(12g) レモン:適量 調味料A 【A】ケチャップ:小さじ2(10g)

ピーマン・赤パプリカは細切りに、たまねぎは薄切りにする 【調味液A】は混ぜ合わせておく。

フライパンに油(大さじ1)を熱し、えびを炒める。 えびの香りが出てきたら、野菜を加えて軽く炒める。

【A】砂糖:大さじ1(9g)

【調味液A】を加え、ふたをして【中火】で約3分加熱する。 加熱途中、1分30秒でふたをあけ、ビーフンを一旦ほぐしてください

3分後ふたをとり、残った水分をほどよく飛ばす。

お好みで、目玉焼き・パクチー・レモンをトッピングしたら完成

白身はカリカリ、黄身はトロリと半熟に仕上がる "揚げ焼き"目玉焼きの作り方 小さめのフライパンに多めの油をしっかり熱する。 油の量の目安...卵1個に対し、油大さじ2

フライパンを回してみて油がサラサラになるまで油の温度がしっかりと上がったら、卵を静かに割り入れる。 卵を高いところから落とすと油がはねますので、注意してください。

事前に器などに卵を割り入れておき、静かにフライパンに入れるのもおすすめです。 白身に油をかけるようにしながら揚げ焼きにしていく。白身に火が通ったら完成。