ケンミン食品株式会社

白菜で簡単！中華風クリーム煮ビーフンのレシピ

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：577kcal　塩分：2.0g

白菜とケンミン焼ビーフンを使った中華風クリームパスタレシピです。
焼ビーフンの鶏だし醤油味や干しえびの旨味がクリームソースに馴染み、中華風の仕上がりになります。

使用商品　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　2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
豚ばら肉：100g
白菜：2～3枚（250g）
生姜：1/2片（約7g）
干しえび：10g
【A】ぬるま湯：100cc
【A】酒：大さじ1（15g）
生クリーム：100cc
塩こしょう：適量
米油（白菜炒め用）：小さじ2（8g）
米油（ビーフン炒め用）：小さじ1（4g）
黒こしょう：お好みで

作り方

（1）
干しえびは【A】に10分漬ける。
白菜は包丁を寝かせてそぎ切りにする。
生姜はみじん切りに、豚肉は3～4cm幅にカットする。
（2）
温めたフライパンに米油（小さじ2）を熱し、白菜を軽く炒め、一旦別のお皿に移す。

（3）
同じフライパンに米油（小さじ1）を熱し、生姜・豚肉を炒める。

（4）
ビーフン・10分漬けた干しえびを汁ごと入れる。

（5）
取り出した白菜を上に乗せ、生クリーム（100cc）を加え、ふたをして約3分加熱する。【中火】
※加熱途中1分半で一旦ふたをあけ、ビーフンを裏返してほぐしてください。
（6）
3分後、全体をよく混ぜ、強めに塩こしょうをふる。
器に盛りつけ、お好みで黒こしょうをかける。

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