

# ビーフンで簡単 えびのカダイフ揚げ巻きレシピ



調理時間：20分

調理法：フライパン カロリー：240kcal 塩分：2.3g

衣を焼ビーフンに代えるだけで、見た目がさらにおしゃれに！  
カダイフの代わりに焼ビーフンを使ってサクサクのエビのカダイフ巻きが作れちゃう！

## 【カダイフとは・・・】

トルコなどの中東部で食べられる、小麦粉と水で作られる細麺の生地です。  
最近はドバイチョコレートに使用される食材として注目を浴びています。  
トルコ語でカダイフ (kadaif) は「柔らかい」を意味し、「天使の髪」とも呼ばれています。  
お肉料理や魚料理、お菓子など、焼いても揚げてもサクサク食感が楽しめます。  
日本でも、外食店舗やデパ地下のお惣菜屋さんでも広まりつつあります。

## 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（12本分）

ケンミン焼ビーフン：1個  
えび（中サイズ）：12尾  
酒：大さじ1（15g）  
水：150cc  
水：50cc  
揚げ油：適量

オーロラソース  
マヨネーズ：大さじ2（24g）  
ケチャップ：大さじ1/2（7.5g）

## 作り方

（1）  
えびは殻を剥いて汚れを取り除き、酒で揉みこむ。  
オーロラソースは混ぜ合わせておく。

（2）  
耐熱容器に焼ビーフン・水（150cc）を入れる。  
ふたまたはふんわりラップをして電子レンジで加熱する。  
【500W：6分 または 600W：5分】  
加熱途中で一旦取り出し、ビーフンをひっくり返してほぐしてください。

（3）  
加熱後、全体をよくかき混ぜて荒熱をとる。  
えびに竹串を刺しておく。

（4）  
ビーフンに水（50cc）を入れて、ビーフンをほぐしやすくする。

（5）  
焼ビーフンを5～10本取り、えびに巻き付ける。

（6）  
えびに巻き付けたあと、めんの表面を少し乾かす。

（7）  
170℃で熱した油で片面1分ずつ揚げる。

（8）  
オーロラソースをつけてお召し上がりください。