ケンミン食品株式会社

シーフードミックスで簡単調理♪海鮮でごちそう気分な焼ビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：463kcal　塩分：3.9g

もちもちのビーフンに、ぷりぷりのエビやイカがゴロゴロ入ったシーフードミックスを合わせた、海の香りが広がる贅沢な一皿です。
野菜の風味と焼ビーフンの鶏だし醤油の深い味わいが絡んで、一口食べるごとに食欲をそそります。
にんじんや白ねぎも加えて、彩りも食感も大満足♪
フライパンひとつで簡単に作れるのに、本格中華のような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　1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
シーフードミックス：1/2袋（90g）
白ねぎ：1本（100g）
にんじん：1/8本（20g）
水：190cc
油：大さじ1（12g）
ごま油：適量

作り方

（1）
シーフードミックスは解凍しておく。

※シーフードミックスの美味しい解凍方法
シーフードミックスを3%の塩分（水500mlに対して塩大さじ1）で解凍し、水気をキッチンペーパーなどで拭き取ると、プリプリ食感を維持しやすく、臭みを取り除くこともできます◎

（2）
フライパンに油（大さじ1）をしっかりと熱し、白ねぎを加えたら、サッと炒める。

（3）
解凍したシーフードミックスを加え、白ねぎとシーフードミックスの香りがしてくるまで炒める。

（4）
水（190cc）・ビーフン・にんじんを加え、ふたをして【中火】で3分間加熱する。

※加熱途中、約1分30秒で一度ビーフンを裏返し、ほぐしてください。

（5）
3分後ふたを取り、水分が飛ぶまで炒め合わせる。
ごま油（適量）を回しかけ、完成。

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