

ふわふわ カニカマのあんかけビーフン



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：530kcal 🧂 塩分：4.4g

かにかまぼこと卵黄で簡単にできる、ふわふわあんかけビーフンのレシピです。焼ビーフンについている鶏だし醤油の味を活かして、「餡かけ」をつくるので、使用する調味料は少なく済みます。フライパンひとつで作れるボリューム中華メニューです！

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
アスパラガス：3本（約60g）
水：400cc
油A：大さじ1/2（6g）
油B：大さじ1（12g）

あんかけ
かにかまぼこ：4本（30g）
水溶性片栗粉（水 小さじ1、片栗粉 小さじ2）
卵：1個（卵黄と卵白に分ける）
塩こしょう：適量

作り方

- (1) アスパラガスは軸を取り除き、斜めにカットする。
かにかまぼこは割いて大きめのボウルに入れる。
卵白はメレンゲにしておく。
（メレンゲは、すくいあげると少し筋が残る程度）
- (2) 温めたフライパンに油A（大さじ1/2）を熱し、焼ビーフン・水（400cc）を入れてふたをして1分30秒加熱する。
- (3) 1分30秒後ふたをあげ、ビーフンをひっくり返してアスパラガスをいれる。
再度ふたをして1分30秒加熱する。
加熱時間：合計3分
- (4) 火を止めてかにかまぼこが入ったボウルに汁を入れるように、ザルを使って具材と汁を分ける。
- (5) 同じフライパンに油B（大さじ1）を熱し、のビーフンを平たく広げて押さえつけながら、両面をこんがり焼く。
【片面：約2分ずつ】
焼けたらビーフンは皿に盛る。
- (6) 【あんかけ】
同じフライパンに の汁を全て入れて沸騰させる。
火を止めて塩こしょう・水溶性片栗粉を入れてよく混ぜる。
混ぜたら、メレンゲを入れてサックリ混ぜる。
- (7) ビーフンの上にあんかけを乗せて中央に卵黄を乗せる。