

平家の赤辛！四川麻婆豆腐ビーフン



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：1074kcal 🧂 塩分：13.8g

神戸清盛隊 棟梁清盛おすすめ簡単レシピ 麻婆豆腐好きの皆様にも！平家の「赤」辛、四川麻婆豆腐ビーフンをご堪能くださりませ。

【神戸清盛隊 棟梁清盛考案】平家や棟梁の色、「赤い」料理はないかと考え、ワシも好きな四川風麻婆豆腐で、見た目も赤で清盛のような刺激的なレシピになればと考案。ビーフン自体に鳥だしの味がついているのでその味も生かした簡単レシピにござります。

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。
ダイエットにうれしい低GI食品です。



材料 2~3人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋
合いびき肉：200g
絹ごし豆腐：250g
白ネギ：10cm
鷹の爪：少々
甜麺醬：大さじ2
豆板醬：大さじ2
酒：大さじ2

醤油：大さじ1
にんにく(チューブで可)：少々
水：250g
水溶性片栗粉：大さじ2
しそ：お好みで
ラー油：お好みで

作り方

- (1) 豆腐はキッチンペーパーで包み、レンジ600wで2分加熱する。出来れば賽の目に切る。
- (2) 白ネギ・しそは細切りに、鷹の爪は小口切りに切る。フライパンに油をひきニンニクをいれ少し火が通ったらひき肉を入れ炒める。
- (3) 鷹の爪、甜麺醬、豆板醬、酒、醤油を入れさらに炒める。そこに豆腐と長ネギも入れ軽く炒める。
- (4) 具材を端に寄せ、中央に焼ビーフン、水を入れ蓋をして3分加熱する。
加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
- (5) ビーフンが良い固さになったら水溶性片栗粉を入れトロミを出す。(もし水分がなければ片栗粉はなしでもいいです)
- (6) お皿に盛り付け、お好みで上からしそをトッピング、辣油をかける。