





あんかけ揚げビーフン



 調理時間：30分  調理法：フライパン  カロリー：632kcal  塩分：5.0g

『シェフがつくるビーフンまかないレシピ』

-日本料理人が創るまかないビーフンレシピ-

【老松 喜多川】喜多川 達シェフ

お米からできたビーフンならではの、茹でて揚げたふわサクッもちっとした食感。

焼ビーフンの茹で汁で料理した絶品野菜あんと絡めながら、新感覚揚げめんをお楽しみください。

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 1人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋
白菜：100g
人参短冊切り：15g
椎茸：1枚
豚肉：80g
絹さや：5本
薄口醤油：小さじ～大さじ1/2

【出汁：500cc】
昆布：15g
かつお節：15g
【水溶き片栗粉】
片栗粉：5g
水：10g

作り方

- (1)
出汁(500cc)で4分間ビーフンをゆでる。
- (2)
ビーフンはおかきあげして水分を飛ばす。
丘上げ...水に漬けず、ザルにあげること。
ゆで汁は後で使用するので、とっておく。
- (3)
ビーフンを180～190度の油でサクッとまで揚げる。
- (4)
2のゆで汁をベースに薄口醤油で味を整えて、豚肉、野菜を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- (5)
ビーフンを食べやすい大きさに切り分け、器に盛る。
野菜あんをかけて完成。