

# 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めんと絡めながら、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度の油でサクッとなるまで揚げる。
- (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。