

栗の下処理不要！栗のおこわ風焼ビーフン



調理時間：30分 調理法：フライパン カロリー：363kcal 塩分：1.46g

甘栗の優しい甘味がビーフンに良く合います。寒くなる季節にぴったりな中華おこわ風のビーフンです。天津甘栗を使って簡単調理

【開発担当者が考えるレシピ】秋の味覚の栗を食べたいけど、下処理が面倒。そんな時に『甘栗むいちゃいました』を使って簡単に調理できればと思いました。さらに、優しい甘味がついているので、あっさりしたビーフンに合うのではと思い作りました。

使用商品

お米100%ビーフン

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 3人前

ケンミン 米100%ビーフン：150g
油(炒め用)：大さじ1 (12g)
鶏もも肉：100g
天津甘栗(甘栗むいちゃいました)：10粒程度(約50g)
たけのこ：30g
人参：1/4本(約25g)
枝豆：5粒(約10g)
干し椎茸：3枚(8~12g)
【A】鶏がらスープの素：小さじ2(5g)

【A】砂糖：小さじ1(4g)
【A】塩：2g
【A】こいくちしょうゆ：小さじ1(6g)
【A】オイスターソース：小さじ1(6g)
【A】酒：小さじ1(5g)
【A】水：50cc

作り方

- (1) 干しいたけを水に入れて戻しておく。お急ぎの方は、電子レンジで加熱してください。
- (2) ビーフンは、約4分ふつふつした火加減で茹でる。茹であがったら冷水でよく洗う。(基本のもどし方参照)
- (3) 調味料Aはすべて混ぜておく。具材はお好みの大きさにカットしておく。
- (4) フライパンに油を熱し、鶏肉、人参、その他具材の順に、しっかり中火で炒める。
- (5) しっかり炒められたら、調味料Aと茹でたビーフンを入れて、汁気がなくなるまで中火で炒める。