

おうちで本格中華！ビーフンのおこげ仕立て～春の恵みあん～



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：422kcal 🧂 塩分：7.4g

おうちでできる！香ばしい「ビーフンおこげ」にたくさんの春野菜が入った熱々のあんをたっぷりかけました♪野菜のうま味・香りが詰まったあんは、焼ビーフン本来の味を活かすためにあっさり味にしています。おこげのザクザク食感と、あんがなじんだ部分のトロっと食感。お好きな食感でお楽しみいただけます♪

【ケンミン食品直営店 健民ダイニングシェフのレシピ】

中華の名菜「おこげ」がビーフンで簡単に再現できるレシピです。旬の野菜が具たくさん入ったあんをジュワーっとおこげにかけてお召し上がりください。

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。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
春キャベツ：1枚（約60g）
たけのこ：20g（約1/8本分）
セロリ：10g
スナップエンドウ：3本
しいたけ：1個
牡蠣だし醤油：30g（約大さじ1.5）

焼ビーフンのゆで汁：300cc
水溶性片栗粉：30g
（片栗粉：10g、水：20cc）
ごま油：小さじ1（4g）
桜エビ：適量（10g）

作り方

- (1)
春キャベツはざく切り、たけのこ・セロリ・しいたけはスライスしておく。スナップエンドウはすじをとっておく。
- (2)
【ビーフンおこげ】
沸騰したたっぷりのお湯で焼ビーフンを2分ゆでる。ゆでたらザルですくい、水気を切る。油（分量外）を適量と和える。（焼ビーフンのお出汁がでたゆで汁は5で使います。）
- (3)
- (4)
しっかり水気を切ったビーフンを40gずつ分けたら、190℃の油でこんがり揚げる。
- (5)
【野菜あん】
すべての野菜をお湯でサッとゆでる。
- (6)
鍋に焼ビーフンのゆで汁（300cc）を沸かし、牡蠣だし醤油を入れる。
- (7)
ゆでた野菜・水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。香りづけにごま油を入れる。
- (8)
【仕上げ】
熱した土鍋にビーフンおこげを盛り、上から野菜あんをかける。桜えびをトッピングする。