

上海風 海鮮焼ビーフンのレシピ



 調理時間：20分  調理法：フライパン  カロリー：397kcal  塩分：4.3g

ケンミン焼ビーフンで作る上海風焼ビーフンです。香ばしい海鮮とオイスターソースの香り、シャキシャキとしたもやしの食感で飽きずに食べられるボリューム満点の一品です。

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 1~2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
えび：3~4尾
いか：40g
キャベツ：50g
たまねぎ：1/8個（25g）
にんじん：1/8本（20g）
しいたけ：2個（30g）
もやし：100g
にら：1/2束（50g）

おろし生姜：小さじ1（5g）
酒：大さじ1（15g）
オイスターソース：大さじ1（18g）
水：190cc
米油：大さじ1（12g）
ごま油：小さじ1（4g）

作り方

- (1) えびは殻をむき、背わたをとっておく。
いかは一口大にカットする。
キャベツ・たまねぎ・にんじん・しいたけは細切りにする。
にらは3cmの長さにカットしておく。
- (2) フライパンに米油（大さじ1/2）・おろし生姜・おろしにんにくを入れて、火をつける。
- (3) 香りが出てきたら、えび・いかを炒める。
香ばしく焼き目がついたら酒を入れる。
- (4) ビーフン・水（190cc）を入れる。
上にキャベツ・たまねぎ・にんじん・しいたけを重ね、ふたをして3分加熱する。
加熱途中1分30秒で一旦ふたをあげ、ビーフンを裏返してほくほくしてください。
- (5) 3分後ふたをとり、もやし・にら・オイスターソースを加え、水気を飛ばすように炒める。
- (6) 仕上げにごま油をまわしかける。