

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クリーミーなソースの香り、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皿です。

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	おろし生姜 : 小さじ1(5g)
えび : 3~4尾	酒 : 大さじ1(15g)
いか : 40g	オイスタークリーミーソース : 大さじ1(18g)
キャベツ : 50g	水 : 190cc
たまねぎ : 1/8個 (25 g)	米油 : 大さじ1(12g)
にんじん : 1/8本 (20 g)	ごま油 : 小さじ1(4g)
しいたけ : 2個 (30 g)	
もやし : 100g	
にら : 1/2束 (50 g)	

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、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秒で一旦ふたをあけ、ビーフンを裏返してほぐしてください。
- (5) 3分後ふたをとり、もやし・にら・オイスタークリーミーソースを加え、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。