





もやしたっぷり 関西だし香るあんかけ焼ビーフン



 調理時間：20分  調理法：フライパン  カロリー：601kcal  塩分：4.6g

色とりどりの具材が入ったあんかけ焼ビーフン！「うどんスープ」を使った旨味たっぷりのあんは、焼ビーフンとの相性もばっちり

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 4~6人前

ビーフン
ケンミン 焼ビーフン：2個
たまねぎ：1/2個（100g）
にんじん：40g
もやし：100g
サラダ油：大さじ1（12g）
水：340cc

あんかけ
豚ばら肉：60g
えび：12尾
エリンギ：100g
しいたけ：100g
チンゲン菜：200g
うどんスープ：1袋（8g）
（和風顆粒だしの素）
サラダ油：大さじ1（12g）
水：600cc

水溶き片栗粉
片栗粉：大さじ2、水：大さじ4

作り方

- (1) たまねぎは薄切り、にんじんは細切りにする。
豚ばら肉・チンゲン菜は一口大、エリンギは細切り、しいたけは軸を落として薄くスライスする。
- (2) 焼ビーフン
温めた大きめのフライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、たまねぎ、にんじん、もやしを軽く炒める。
- (3) 野菜の上にビーフンをのせ、水（340cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で約3分加熱する。
加熱途中1分半でふたをあげ、ビーフンをほぐしてください。
- (4) 3分後にふたをとり、ビーフンの色むらがなくなるように全体に軽くまぜる。
残った水分をほどよくとばし、皿に盛りつけておく。
- (5) あんかけ
温めた大きめのフライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、豚ばら肉・エビを炒める。
続いて、きのこ類を加えて香ばしく焼く。
- (6) 水（600cc）・うどんスープ（和風だしの素）を入れて、沸騰させる。
- (7) スープが沸騰したら、チンゲン菜を入れて火が通るまで2~3分煮る。
- (8) 水溶き片栗粉でとろみをつけ、焼ビーフンの周りに盛り付ける。