

絶品！きのこことエビの香港炒ビーフン



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：545kcal 🧂 塩分：5.6g

旬のきのこをたっぷり使ったオイスターソース香る本格 香港料理がおうちでもできます！プロのちょっとしたひと手間で格段に美味しさが違う「電子レンジでできる”ぷりっぷりのえびのガーリック蒸し”の作り方も伝授します。

【ケンミン食品 直営店 健民ダイニング料理長のレシピ】
人気の香港焼きそばをもちもちめんフォーでアレンジしたレシピです。フォーはきのこの旨味を吸わせるように、煮込みめんのよう炒めます。旬のきのこを存分に味わえるように味付けはとてもシンプルに仕上げました。

使用商品 ケンミンフォー [140g]



材料 1人前

もちもちめんフォー：75g	えびのガーリック蒸し
きのこ類：合計190g (しめじ・まいたけ・エリンギ・しいたけ)	えび：3尾
ニラ：20g	白ねぎ(みじん切り)：5g
米油：大さじ2(24g)	ピーナッツ油：10g
ごま油：小さじ1(4g)	【C】塩：2g
刻みにんにく：5g	【C】砂糖：1g
刻み生姜：5g	【C】卵白：5g
米油：小さじ1(4g)	【C】片栗粉：5g
【A】塩：少々	【C】サラダ油：5g
【A】鶏がらスープの素：少々	【C】フライドガーリック(みじん切り)：3g
【B】鶏がらスープ：100cc	トッピング
【B】香味醤油：10g(小さじ2弱)	青ねぎ(小口切り)：3g
【B】(濃口醤油でも可)	
【B】オイスターソース：10g(小さじ2弱)	

作り方

- (1) 温めたフライパンに米油(大さじ2)を熱し、きのこ類・ニラを焦げないようにゆっくり炒める。
【A】で下味をつけてさらにしっかり炒めたら、一旦取り出しておく。
- (2) 鍋にお湯を沸騰させ、フォーを3分ゆでる。ゆでたあとは流水ですすぎ、ごま油(小さじ1)と和えておく。
- (3) 同じフライパンで米油(小さじ1)を熱し、にんにく・生姜を香りがたつまで炒める。
炒めたら、1の材料をフライパンにもどし、【B】・ゆでたフォーを加えて汁気がなくなるまで炒める。
汁気を飛ばしたら器に盛り付ける。
- (4) えびのガーリック蒸し
えびは背わたをとり、【C】で下味をつける。
耐熱皿に入れ、水(大さじ1)を入れて電子レンジで加熱する【500W：1分】。
- (5) フライパンでピーナッツ油を熱々に熱しておく。
加熱したえびの上に白ねぎのみじん切りをのせ、熱々のピーナッツ油を上からかける。
- (6) えびのガーリック蒸し・青ねぎをフォーの上にトッピングする。