

ホタテの中華スープビーフン



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：612kcal 🧂 塩分：7.9g

国産のホタテをどーんと豪快に乗せた中華スープビーフンのレシピです。
冷凍ケンミン焼ビーフンを使えば、お肉や野菜などの具材がたくさん入っているので、大満足一杯です♪
両面香ばしく焼いたホタテは、ほんの少しだけ調味料で味付けをして、ミディアムレアの状態
でホタテ本来の味を堪能できます。

使用商品

冷凍ケンミン焼ビーフン190g

元祖ケンミンの味！美味しさの秘訣は、オイスターソース！！
内袋のままレンジで温めるだけで召し上がりいただけます。



材料 1人前

冷凍ケンミン焼ビーフン190g：1袋	米油：小さじ1（4g）
ホタテ：5個	■トッピング
卵：1個	青ねぎ：適量
酒：大さじ1（15g）	黒こしょう：適量
濃口醤油：小さじ1（6g）	
鶏がらスープの素（顆粒）：大さじ1/2（3.3g）	
おろし生姜：1g（小さじ1/5）	
水：400cc	

作り方

- （1）卵は溶いておく。青ねぎは小口切りにしておく。
- （2）温めた鍋に米油（小さじ1）・おろし生姜を熱し、ホタテに両面焼目をつける。【強火】
- （3）焼目がついたら【中火】にして酒・濃口醤油を入れる。
ホタテに絡ませるようにサッと炒めたら、ホタテを一旦取り出す。
- （4）同じ鍋に水（400cc）・鶏がらスープの素を入れて沸騰したら、冷凍ビーフンを凍ったまま入れる。
- （5）ビーフンをほぐしながら、ビーフンを温める。
再沸騰したら、ビーフンを先に器に盛りつける。
- （6）ホタテを鍋に戻し、高い位置から溶き卵を回し入れ、卵が固まったら火を止める。
- （7）ビーフンの上にスープをかけ、青ねぎをトッピングする。
お好みで、黒こしょうをかける。