

白菜たっぷり♪ あんかけ焼ビーフン



🕒 調理時間：25分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：673kcal 🧂 塩分：4.1g

ご注意

通常の焼ビーフンと作り方が異なります。
お鍋で余ってしまった白菜を消費したいときにおすすめ！白菜焼ビーフンレシピです♪焼ビーフンと白菜と一緒に煮込むことで、焼ビーフンの「だし」が白菜に染み込み、白菜本来の甘みをさらに引き出します。
焼ビーフンに軽く焦げ目をつけ、香ばしさをプラスすることがポイントです。

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人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
白菜：1枚
豚ばら肉：50g
スナップエンドウ：4本
米油：大さじ1 (12g)

【A】酒：50cc
【A】おろし生姜：小さじ1 (5g)
【A】水：250cc
■水溶き片栗粉
水：大さじ1 (15g)
片栗粉：大さじ1.5 (13.5g)

作り方

- (1)
白菜は芯の部分は3cm幅にそぎ切り、葉の部分は3cm幅にざく切りにする。
豚ばら肉は一口大、スナップエンドウは斜め半分に切る。
【A】は混ぜ合わせておく。
- (2)
フライパンに米油 (大さじ1)・焼ビーフンを入れて火をつけ、ビーフンの表面に軽く焦げ目がつくように【中火】で両面焼く。
- (3)
ビーフンに焦げ目がついたら、白菜・豚ばら肉・スナップエンドウを加えて炒める。
- (4)
【調味料A】を注ぎ、ふたをして【中火】で3分加熱する。
加熱途中1分半でビーフンを裏返し、ほぐしてください。
- (5)
3分後ふたを取り、ビーフンのみを先にお皿に取り出す。
- (6)
残ったスープと具材を【水溶き片栗粉】でとろみをつける。
- (7)
あんを焼ビーフンの上に盛り付ける。