





## かた焼きそば-あんかけと一緒に楽しむ絶品ビーフンレシピ



 調理時間：30分  調理法：フライパン  カロリー：680kcal  塩分：6.0g

かた焼きそば風にカリッと焼きあげたビーフンの中には、とろ～りアツアツ具だくさんのあんかけが入っています！お米からできたビーフンならではのお米の香ばしい風味や、軽い口当たり、もちっとした食感をお楽しみください

【グルメなケンミン社員考案レシピ】

某人気中華料理店の かた焼きそばをビーフンで再現！野菜と相性抜群のビーフンを使って、ちょっぴりヘルシーな中華料理に仕上げています。

### 使用商品

## お米100% ビーフン

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



## 材料 2人前

お米100%ビーフン：120g（4/5袋）  
豚ばら肉：80g  
にら：35g（1/3束）  
もやし：70g  
しいたけ：2個（30g）  
水溶性片栗粉：各大さじ2ずつ  
塩こしょう：適量  
ごま油：小さじ1（4g）  
調味料A  
【A】ペースト中華調味料：大さじ1（15g）  
【A】オイスターソース：大さじ1（18g）

【A】水：350cc  
溶き卵  
【B】卵：4個  
【B】白だし：大さじ2（30g）  
【B】水：大さじ6（90cc）

ごま油：小さじ1×2回分  
お好みで：青ねぎ

## 作り方

- (1) 豚ばら肉は一口大にカット、にらは3cmカットする。  
しいたけは軸をとり、薄切りにする（軸は後で使用します）。
- (2) 鍋に水（分量外）・しいたけの軸を入れて沸騰させる。沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。  
ゆであがったら水洗いをしてしっかりと水気を切り、しいたけの軸も一緒にお皿に薄く敷いて成型しておく（2皿分用意します）。  
あとで工程5で使用します。
- (3) 【あんかけ】  
温めたフライパンにごま油（小さじ1）を熱し、豚肉・しいたけ・もやし・にらを順に炒める。
- (4) 【A】を入れて沸騰させたら、水溶性片栗粉を入れてよく混ぜながらとろみをつける。  
火を止めて塩こしょうで味を調整する。
- (5) 【かた焼ビーフン】  
別の温めたフライパンにごま油（小さじ1）を熱し、2の1皿分のビーフンを形が崩れないように置く。  
両面に焼き色がつくまでふたをして蒸し焼きにする【中火：約1分30秒ずつ】。
- (6) ポウルに【B】の材料を入れよく混ぜておく。  
焼き色がついたら、1/2量の【B】の溶き卵を回し入れて卵が固まるまで両面焼く。  
もう1皿も同様に作る。
- (7) 皿にあんを盛り付け、6のかた焼ビーフンを上からかぶせる。お好みで薬味のねぎをトッピングする。