

フライパンひとつで！海鮮塩あんかけビーフン



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：699kcal 🧂 塩分：4.8g

シーフードミックスで海鮮あんかけ焼ビーフンに。パリッと堅あげに焼いたビーフンに、とろーりアツアツの海鮮あんかけの相性はぴったりです。白菜やもやしなども合います。

使用商品

ケンミン焼ビーフン こく旨塩

チキンベースに豚脂の「こく」とホタテの「風味」を加え、アクセントに「生姜」や「ごま油」の風味をバランスよく効かせました。飽きのこないやさしい塩味です。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフンこく旨塩：1袋
シーフードミックス：合計100g
チンゲン菜：50g
にんじん：20g
乾燥きくらげ：3枚
刻み生姜：大さじ1(15g)
うずら卵(水煮)：3個

ビーフン用
ごま油：大さじ1(12g)
塩：ひとつまみ
水：190cc
あんかけ用
水溶き片栗粉：各大さじ1ずつ
水：150cc
米油：大さじ1.5(18g)

作り方

- (1) 小松菜は一口大にカット、にんじんは細切りにする。きくらげは水でもどして、食べやすい大きさにカットする。
- (2) ビーフン
温めたフライパンにビーフン・水(190cc)を入れてふたをして4分加熱する。途中でビーフンをほぐしてください。
- (3) ごま油・塩を入れビーフンと絡める。ビーフンの形を整えて、ヘラで両面焦げ目をつけたらお皿に盛り付ける。
- (4) あんかけ
温めたフライパンに米油(大さじ1.5)を熱し、刻み生姜を香りが出るまで炒めたら、シーフードミックスを炒める。
- (5) の材料を入れてサッと炒める。
- (6) うずら卵・水(150cc)・添付ソースを入れて沸騰させる。
- (7) 【弱火】にし、水溶き片栗粉を入れたらよくかき混ぜて火を止める。あんかけをビーフンの上に盛り付ける。