

サクサクあんかけ揚げビーフンのレシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：247kcal 🧂 塩分：1.9g

豚肉とたっぷりの野菜が入ったあんかけをサクサクに揚げたビーフンにかけます！食べ応え抜群で、おもてなし料理や晩御飯のおかずにもぴったりです♪

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：40g
豚こま切れ肉：60g
たまねぎ：1/3個（60g）
にんじん：1/4本（40g）
キャベツ：2枚（100g）
チンゲン菜：1/2束（50g）
もやし：1/2袋（100g）
干しいたけ：1個
おろし生姜：少々
鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ1/2（1.3g）
米油：小さじ1（4g）
塩こしょう：適量

■調味料A
砂糖：小さじ1（3g）
濃口醤油：大さじ1弱
酢：小さじ1/2（2.5g）
すべて混ぜ合わせる

■水溶き片栗粉
片栗粉：大さじ1（9g）
水：大さじ1（15g）
揚げ油：適量

作り方

- (1)
【あんかけ】
干しいたけは1カップ（200cc）の水に浸し、4時間冷蔵庫に入れてもどしておく。（戻し汁は後で使用します）
豚肉は一口大、たまねぎは薄切りにする。にんじんは細切り、キャベツとチンゲン菜は2×3cmのざく切り、戻した干しいたけは薄切りにする。
- (2)
【あんかけ】
大きめのフライパンに米油（小さじ1）を熱し、【弱火】でおろししょうがが香るまで加熱する。たまねぎ→豚肉→にんじん→干しいたけ→キャベツ→もやし→チンゲン菜を順に入れて炒める。
- (3)
【あんかけ】
野菜がしんなりしてきたら、干しいたけの戻し汁（200cc）・鶏がらスープの素を入れ、ふたをして野菜が柔らかくなるまで煮る。
- (4)
【あんかけ】
調味料Aを加えて軽く混ぜ、塩こしょうで味を調える。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- (5)
【揚げビーフン】
揚げ鍋に高さ1.5cm分の油を入れて170℃に加熱する。ビーフンを少しずつ入れてカリッとするまで揚げる。揚がると浮き上がってきます。
- (6)
【盛り付け】
揚げビーフンをお皿に盛り、上からあんかけをかける。