

海鮮の旨味たっぷり♪シーフード焼ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：360kcal 🧂 塩分：3.6g

シーフードミックスを使った焼ビーフンのレシピです。フライパンひとつで具材を炒め合わせるだけなので、とてもお手軽に作れます。海鮮の旨味と塩だれの味が効いたビーフンに、すこし、ブラックペッパーやレモン汁をかけると、アクセントが効きます。

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：60g
キャベツ：1枚(50g)
にんじん：1/8本 (20g)
たまねぎ：1/4個 (50g)
水:190cc

油：大さじ1/2 (6g)
■お好みで
黒こしょう：適量

作り方

(1)
野菜は全て細切りにする。

(2)
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、シーフードミックスをサッと炒める。

(3)
ビーフン→野菜を順番にのせる。
水（190cc）を注ぎ、【中火】で4分間加熱する。
※2袋以上つくる場合、具材の量は倍量にし、水の量は下記を参考にしてください。
【2袋：260cc】
【3袋：330cc】
【4袋：400cc】

(4)
4分後ふたを取り、全体を軽くまぜて残った水分をほどよく飛ばす。
添付のこく旨塩ソースを加えてよく炒め合わせる。

(5)
器に盛りつけ、お好みでブラックペッパーをかける。

(6)
【電子レンジ調理の場合】
①耐熱容器にビーフン→具材を順に重ね、水（120cc）・油（大さじ1/2）を入れる。
②ふたまたはふんわりラップをして電子レンジで加熱する。
※加熱途中、一旦ビーフンをほぐしてください。
【500W：7分10秒 または 600W：6分】
※電子レンジでの加熱時間は機種により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。
③全体を混ぜ合わせ、添付のソースをかけてよく混ぜる。