

レシピのご提案



調理時間 約 20 分

中華えび玉焼ビーフン

えびと野菜を香ばしい風味を引き立てるため、調味料はシンプルに仕上げました。水分をとばす際にビーフンをしっかりと炒めることで、もちもち食感を楽しめます。

使用商品

味の付いていない
ケンミン焼ビーフン
プレーン

パラっとした焼ビーフンが楽しめる
コシのあるビーフン。
味付けなしのビーフンなので、あなた
好みの一皿に仕上がります。



材料（1人分）

- | | | | |
|----------------------------|------------|-------|------------|
| ・味の付いていないケンミン
焼ビーフンプレーン | 1個 | ・えび | 3尾 |
| ----- | | ・卵 | 1個 |
| ・水 | 250cc | ・キャベツ | 1枚(約45g) |
| ・米油 | 大さじ1(12g) | ・白ねぎ | 10cm(約25g) |
| ・濃口醤油 | 小さじ1/2(3g) | ・にんじん | 10g |
| ・鶏がらスープの素 | 小さじ1(2.5g) | ・ニラ | 1本分(約10g) |
| ・ごま油 | 大さじ1/2(6g) | | |
| ・黒こしょう | 少々 | | |

作り方

- ① キャベツ・にんじんは細切りに、ニラは3cm幅に、白ねぎは斜め薄切りにする。えびは背ワタをとり、卵は溶いておく。
- ② フライパンに米油を熱し、溶き卵を入れて大きく混ぜて炒り卵をつくる。
- ③ 卵をフライパンの端に寄せて、えびと野菜を炒める。
- ④ ビーフン・鶏がらスープの素・水(250cc)を入れ、ふたをしないで4分間加熱する【中火】。
※加熱途中2分でビーフンをほぐしてください。
- ⑤ 4分後ふたをとり、全体的にパラっとするまでしっかりと炒める。
- ⑥ フライパンの鍋肌に濃口醤油を流して香り付けし、混ぜ合わせて火を止める。
- ⑦ 仕上げにごま油を回しかけ、黒こしょうをかけたら完成。