ケンミン食品
株式会社

# ビーフンと鱈と冬野菜のクリーム仕立て



調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：284kcal　塩分：1.0g

世田谷の人気料理教室『梅村由美子Art of Dining』の梅村先生おすすめのビーフンメニューです。今話題のグルテンフリーの食材でもあるビーフンをクリーム仕立てにしてみました。秋から冬にかけて大活躍するレシピです。

使用商品　**お米100% ビーフン [150g]**



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　4人前

ケンミンお米100%ビーフン：1袋（150g）
鱈切り身：2切れ
チンゲン菜：1株
しめじ：1パック
まいたけ：1/2パック
にんにく：1/2片（2.5ｇ）
牛乳：250cc
塩こしょう：適用
サラダ油：適量
ごま油：少々

■トッピング
万能ねぎ（小口切り）：少々
香菜（ざく切り）：少々

【調味料A】
和風だしの素：大さじ１（９ｇ）
水：300g

【水溶き片栗粉】
片栗粉：大さじ1・1/2（13.5ｇ）
水：大さじ1・1/2（22.5ｇ）

## 作り方

（1）
鱈は1cmの棒状に切り、軽く塩をふる。
チンゲン菜は茎を幅1cmにカット、葉先は小さめに切っておく。
しめじ、まいたけは小房に分ける。
（2）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつとした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、しっかりと水気を絞ったら、サラダ油を少量絡める。
（3）
●鱈のソース
①深めのフライパンにごま油（少々）を熱し、チンゲン菜の茎・にんにくを香りが出るまで炒める。
しめじ・まいたけ・【調味料A】を加える。
（4）
②沸騰したら鱈を加えて、ほぼ火が通す。
牛乳・チンゲン菜の葉を加えて煮る。【弱火】
塩こしょうで味を調え、【水溶き片栗粉】でとろみをつける。
（5）
器にビーフンを均等に盛り付け、上に鱈のソースをかける。
万能ねぎ・香菜を散らす。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.