ケンミン食品株式会社

オイルサーディンと鶏せせりの炊き込みビーフン飯

調理時間：90分　調理法：炊飯器　カロリー：2542kcal　塩分：12.5g

『シェフがつくるビーフンまかないレシピ』
-パティシエが創るまかないビーフンレシピ-
パティシエエスコヤマ 小山進シェフvol.2

～小山 進シェフより～
開けたときの感動が堪らない！
「つるんとした喉越し」と「止まらない美味しさ」のサプライズ料理です。

元々、炊飯器でアドリブでできる炊き込みご飯を色々考える事が好きで最近も新作を色々作っていたので今回もノリで作りました。
開けてみないとわからない。その先を今までの経験と勘で作ってみる。そして楽しみに出来上がりを待つ。思った通りの出来栄えや想像以上の出来栄えに驚いたり悔しかったり…
本当に炊飯器料理は面白い。

ビーフンはお米なのでお米と一緒に炊く事には以前から違和感を感じてなく、特に炊き上がった後のご飯との食感のコントラストが面白いです。つるんと喉越しがいい「炊き込みご飯！いやビーフン」が出来上がります。
オイルサーディンとトマト。イタリアンでもなくどことなくスペイン料理の様な適当な自分料理です。

使用商品　ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。

材料　4～5人前

ケンミン 焼ビーフン：2袋
米：2合
ミックスベジタブル（コーン・人参・グリンピース）：100g
オリーブオイル(炒め用)：20g
玉ねぎ：50g
鶏肉（せせり）：120g
トマト（1個）：180g
塩：少々
ブラックペッパー：少々
水：700cc
ローリエ：1枚
野菜のヘタ：50gまでならオッケー
チキンブイヨン：2個（10.6g）
オイルサーディン（オリーブオイル漬け）：100g

作り方

（1）
ミックスベジタブル、玉ねぎのみじん切りをオリーブオイルで炒め塩、ブラックペッパーで味を整える。
（2）
鶏のせせりを1口大に切りオリーブオイルで炒め塩、ブラックペッパーで味付けする。
（3）
トマトを湯むきしてみじん切りにしオリーブオイルで炒め塩、ブラックペッパーで味を整える。
（4）
鍋に水を入れ、野菜のヘタ、チキンブイヨンを入れて沸騰させる。煮つめず、沸騰したら火をとめて、20℃（水温）まで冷ましておく。
（5）
お米をとがずオリーブオイルで1分間ほどソテーする。
（6）
炊飯器に冷めたお米、出汁、焼ビーフン、ミックスベジタブル、玉ねぎ、せせり、トマト、ローリエ、オイルサーディンをオイルごと入れる。
（7）
80分位かけてじっくり炊き上げる。

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