ケンミン食品株式会社

採れたてレタスと焼ビーフンのエスニックスタイル

調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：711kcal　塩分：3.2g

『シェフがつくるビーフンまかないレシピ』
-イタリアンシェフが創るまかないビーフンレシピ-
cenci チェンチ
坂本 健 シェフ

～坂本 健 シェフ より～
豚バラ、たけのこ、原木椎茸と、ビーフンを一緒にして、レタスの上からかけました。仕上げに、オリーブオイルと、スパイスの効いたミックスナッツ（デュカ）を振っています。
素材それぞれが、皿の中にちゃんと存在している。意味を成している。そういう事を大切に料理を考えています。今回、組み合わせたビーフンから出てくる味が、素材の味と絡んで、レタスのソースとして食べるという、その重なりを楽しめるようにしてみました。

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　1人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋
豚バラ肉：50g
たけのこ：30g
しいたけ：40g
レタス：8～10枚
料理酒：小さじ1（5g）
オリーブオイル（炒め用）：中さじ1（10cc）
オリーブオイル（仕上げ用）：小さじ1（5cc）
【デュカ】
お好みの量（カルディなどで市販もあります）
コリアンダー：小さじ1（2g）
クミン：小さじ1/2（1g）
白ゴマ：小さじ1と1/2（4.5g）
アーモンド（ダイス）：小さじ1（5g）
カシューナッツ：5g
塩：1g

作り方

（1）
しいたけ、たけのこ、豚バラ肉は、5mmほどのダイスカットしておく。豚肉は、塩を少々振っておく。レタスは、水で軽く洗い、予めお皿に敷いておく。
（2）
フライパンを熱してサラダ油を入れ加熱する。豚肉を入れて炒め、しいたけ、たけのこを炒め合わせる。
（3）
焼ビーフンを入れて、水と酒を入れて、蓋をして3分間加熱する。
※加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
3分後、ふたを取り、残った水分を飛ばし過ぎない程度に炒め、レタスの上にのせ、オリーブオイルとデュカを振って出来上がり。
（4）
【デュカ】
①コリアンダーとクミンは、炒ってすりこぎで潰す。②白ゴマも炒っておく。③アーモンドとカシューナッツも炒り、粗みじんにくだいておく。塩と①②③を混合して出来上がり

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