

ナンプラー香る！夏野菜と海鮮の焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：372kcal 🧂 塩分：3.0g

隠し味のナンプラーがふわっと香る、本格アレンジレシピ。ゴーヤの苦みやかぼちゃの甘み、海鮮の香ばしい風味が特徴のビーフン♪

【YUNYUN心斎橋店シェフ考案】

旬の夏野菜を使って、ビーフンの季節メニューを考えてみました。単に食材の個性だけでなく、夏と相性の良いエスニック料理によく使われる、ナンプラーを用いました。お米100%ビーフンの食感もお楽しみ下さい♪

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 1人前

ケンミンお米100%ビーフン：75g
エビ：2つ
イカ：2切れ
ホタテ：2つ
かぼちゃ：25g
ゴーヤ：15g
赤ピーマン：15g
油（炒め用）：大さじ1/2×2回分
■調味料A

【A】アンチョビペースト：小さじ1/4
【A】鶏がらスープの素：1.5g
【A】砂糖：少々
【A】ナンプラー：小さじ2
【A】酒：大さじ1
【A】水：大さじ1

作り方

- (1) かぼちゃとゴーヤは薄切りに、赤ピーマンは拍子切りにしておく。
- (2) 鍋にお湯を沸かし、ビーフンを4分間茹でる。4分後水で洗い、水気をよく切っておく。
- (3) フライパンにうすく油をひき、食感を残すように野菜を軽く炒め、別皿においておく。
- (4) エビ、イカ、ホタテを同じフライパンで炒め、火を通し別皿においておく。
- (5) 調味料Aを混ぜ合わせ、フライパンに加える。茹でたビーフンを加え調味料の水分が飛ぶまで、よくお箸でかき混ぜる。
- (6) 別皿に移しておいた野菜と海鮮を入れてさっと炒め、お皿に盛り付ける。