ケンミン食品
株式会社

人気漫画の味を再現☆豪華!! 海鮮ビーフン

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：523kcal　塩分：2.5g

連載中の料理漫画で主人公がグルメな上司に振舞った、海鮮と野菜が具沢山入った焼ビーフンに挑戦してみました！
ビーフンの独特の食感が癖になる美味しさです♪

【あの料理漫画の再現レシピ】
海鮮の美味しさもさることながらビーフンの独特の口ざわり・のどごしがたまりません！
パクチーが入ったとたん一瞬でエキゾチックな料理になる感動的な美味しさでした！

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　2人前

お米100%ビーフン：1袋(150ｇ)
エビ・イカ：3～4尾
貝柱・ベビーホタテ：計50ｇ
タコ：25ｇ
あさり(下茹でする)：9個
（ゆで汁：50cc）
キャベツ：2枚(100ｇ)
たまねぎ：小1/2個(80ｇ)
にんじん：1/4本(50ｇ)
もやし：80ｇ
にんにく：1片(5ｇ)
生姜：5ｇ
パクチー：適量
塩こしょう：適量
ごま油（ビーフン用）：大さじ1
■調味料A
【A】ごま油（炒め用）：大さじ1×2回
【A】オイスターソース：大さじ1(18ｇ)
【A】鶏がらスープの素(粉末)：小さじ1(2.5ｇ)
【A】ナンプラー：小さじ1/2(3ｇ)

作り方

(1)
エビは背ワタをとり、貝柱は5㎜幅にスライス、いか・タコは一口大に切っておく。
キャベツ・パクチーはザク切り、たまねぎはスライス、にんじんは短冊切りにする。
にんにく・生姜はみじん切りにしておく。

(2)
たっぷりのお湯でビーフンを4分ゆでる。
ゆでたら水洗いをし、しっかり水気を切り、ごま油（大さじ1/2）をまぶす。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説

(3)
熱した大きめのフライパンにごま油（大さじ1/2）を熱し、もやしを【強火】で炒めたら一旦取り出す。
（①塩こしょうで調節）

(4)
同じフライパンで ごま油を熱し、にんにく・生姜を入れて香りが出るまで【中火】で炒める。

(5)
香りがでたら、たまねぎ・にんじんを炒める。火が通ったら、えび・いかを炒める。（②塩こしょうで調節）

(6)
えび・いかに火が通ったら、貝柱・ベビーほたてを加えて、なじんだらキャベツを加えて混ぜ合わせる。
（③塩こしょうで調節）

(7)
ビーフン・あさり(ゆで汁50ccも)・タコを入れて混ぜ合わせる。
炒めたもやしを加え、【調味料A】で味付けして完成！

(8)
最後にパクチーをどっさりのせてください♪

(9)
【あさりの下ごしらえ】
①あさりは3%の塩水にしばらくつけて塩抜きしておく。（1ℓの水に塩30ｇ）
②あさり同士をこすりあわせるようにしてよく洗い少なめの水でゆでる【中火】（貝が半分つかるくらいの水）。
③口をひらいたら取り出して身をはずす（ゆで汁はとっておく）。

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