

鮭ときのこの和風クリームパスタ風ビーフン



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：457kcal 🧂 塩分：3.8g

疲労回復によいビタミンB1が多く含まれるきのこ類や鮭を使って、バター醤油風味のクリームソースに仕上げました♪
フライパンひとつで、簡単洋風ランチはいかがですか？

【管理栄養士のママ考案レシピ】

冷たいめんにも飽きてきた季節に、手軽にフライパン一つで秋を感じられるパスタ風のレシピを考案しました。

酷暑を乗り切った体を労わる疲労回復の食材として、ビタミンB1を多く含む生鮭ときのこ類、アスパラギン酸を含むアスパラガスを使用しました。

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	濃口醤油：小さじ1/2 (3g)
生鮭：1切れ (約50g)	牛乳：100cc
エリンギ：20g	粉チーズ：大さじ1 (5g)
しめじ：30g	ブラックペッパー：適量
えのき：30g	水：190cc
たまねぎ：30g	
アスパラガス：1本 (約20g)	
バター：1/2かけ (約5g)	

作り方

- (1)
生鮭は一口大に切る。
エリンギは細切り、しめじとえのきはほぐしておく。
たまねぎはスライス、アスパラガスは斜め切りにする。
- (2)
温めたフライパンにバターを熱し、鮭の両面に焼き色がつくまで焼く。
きのこ類を加えて炒め、しんなりしてきたら濃口醤油を加えて全体にいきわたらせる。
- (3)
焼ビーフンを入れ、たまねぎ・アスパラガスを入れる。
水 (190cc) を入れふたをして3分間加熱する。【中火】
加熱途中1分半で一旦ふたをあげ、ビーフンをほぐしてください。
- (4)
3分後、牛乳・粉チーズ・ブラックペッパーを加えて全体に絡めるように加熱する。【中火】
- (5)
全体がふつふつと沸騰して、汁気が少し残るくらいまで加熱する。