ケンミン食品
株式会社

ピーマンたっぷり！海鮮バター塩焼ビーフン



調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：398kcal　塩分：3.8g

ピーマンを1袋使い切り！ケンミンこく旨塩焼ビーフンを使えば、いつもと一味違う焼ビーフンがぱぱっと完成！
海鮮とバターのコク、そして焼ビーフンに添付されている旨塩だれがピーマンに絡み、たっぷりのピーマンもペロリと食べられます。

●ピーマンの意外な甘さが楽しめる繊維に垂直切り
ピーマンを繊維に沿って垂直切り（横切り）にすると苦みが出ますが、焼ビーフンではそれをビーフンが吸って全体と調和させるので苦味を感じにくくなります。また調理中に苦味を出しつくしたピーマンは柔らかく甘く感じるようになります。
●ピーマン本来の美味しさを楽しむ繊維に沿ったカット
ピーマンの苦味は外に出にくいですが、ピーマンを噛んだ時に苦味があり、噛んだ時のシャキッとした食感や特有の苦味がピーマンの中に残ります。ピーマン本来の美味しさを味わいたい方は繊維に沿って切るのがおすすめです。

使用商品　ケンミンこく旨塩焼ビーフン

●ホタテの風味はそのままに、海鮮の旨味を追加したことで、甘みとこく深さがアップしました。
●旨味広がるやさしい味わいの旨塩ソースで、より野菜本来の甘みや旨味が感じられます。



材料　1人前

ケンミンこく旨塩焼ビーフン：1袋
ピーマン：1袋（4～5個）（約120～150g）
シーフードミックス：100ｇ
白ねぎ：10cm分（約25g）
※玉ねぎでも代用可：1/8個（約25g）
水：190cc
バター：1かけ（約10ｇ）

作り方

（1）
シーフードミックスは解凍しておく。
白ねぎは斜め薄切りにする（玉ねぎを使う場合は、薄切りにする）。

（2）
ピーマンは繊維に対して垂直方向に細切りにする。
（3）
フライパンにバターを熱し、シーフードミックス・白ねぎを炒める。【中火】

（4）
シーフードミックス・白ねぎに焼き目がついたら、ビーフン→ピーマンの順番に重ねる。【中火】

（5）
水（190cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で約4分加熱する。
※加熱途中2分でふたをあけ、ビーフンを一旦ほぐしてください。

（6）
4分後ふたをとり、残った水分をほどよく飛ばす。
添付の旨塩ソースを加え、よく混ぜ合わせたら完成。

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