ケンミン食品株式会社

長芋のふわふわとろろビーフン焼き

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：581kcal　塩分：3g

フライパンで♪もちもち食感のビーフンと長芋は相性抜群◎食卓のあと一品！という時や、おつまみなどとしても活躍するおかずです。

【管理栄養士のレシピ】
お米100%ビーフンの特長である「もちもち食感」と、山芋の「ふわふわ食感」が組み合わさったメニューです。ビーフンを少しカリっと香ばしく焼いた食感はお好み焼きやチヂミとの違いが分かります♪長芋は疲労回復に◎遅い時間の夕食にもおすすめです。

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：1/3袋（50g）
長芋：150g
しいたけ：3本（60g）
白ねぎ：10cm分（25ｇ）
バター：大さじ1（12ｇ）
片栗粉：大さじ1（9ｇ）
かつお節：トッピング
【A】鶏がらスープの素：小さじ1（2.5g）
【A】濃口醤油：小さじ1（6ｇ）
【A】オイスターソース：小さじ1（6ｇ）
【A】マヨネーズ：大さじ1（12ｇ）

作り方

（1）
大きめのボウルに長芋をすりおろす。
しいたけと白ねぎはみじん切りにする。
切った具材・【A】も同じボウルに入れて混ぜる。

（2）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつとした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら軽く水気をきる。

（3）
ゆでた直後のビーフンを入れる。
少しずつ片栗粉を入れて都度、良くかき混ぜる。

（4）
フライパンにバターを熱する。【弱火】
生地を流し入れ、片面2分ずつこんがりと焼く。【中火】

（5）
トッピングにかつお節をふる。
☆ポイント
お皿に入れてひっくり返すと簡単に両面焼けます。

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