

# ヨーグルトと塩麹のスープビーフン



調理時間：15分



調理法：フライパン



カロリー：492kcal

塩分：5.7g

『シェフがつくるビーフンまかないレシピ』  
-パティシエが創るまかないビーフンレシピ-  
パティシエスコヤマ 小山進シェフ

~小山 進シェフより~  
日に日に暖かくなってくる春に考案。  
季節の野菜をたっぷり摂れるように「もっと食べたい！さっぱり！」をテーマに考えました。  
僕が作る以上、お菓子で使う材料を使わないと!!ちょっとそこにはこだわりヨーグルトを使いました。ヨーグルトに何となく塩麹が合うと思い春キャベツと新玉ねぎ、そして大好きなワインナーを使いお子様から大人までさっぱり食べられる、飽きが来ないメニューです。

## 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  
菜の花（ブロッコリーでも可）: 3本(28g)  
春キャベツ : 1/12個(50g)  
新玉ねぎ : 1/8個(50g)  
ワインナー : 2本(25g)  
オリーブオイル（炒め用）: 10g  
塩 : 少々  
胡椒 : 少々  
【A】水 : 300cc

【A】ヨーグルト : 60g  
【A】塩麹 : 12~15g  
仕上げに  
豆苗 : 適量  
小さなエディブルフラワー : 適量  
レモン(果汁) : 好みで  
上掛けオリーブオイル : 少々

## 作り方

- (1) 菜の花、春キャベツ、新玉ねぎを食べやすい大きさにカットする。A（水、ヨーグルト、塩麹）をボウルに入れておく。
- (2) フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒め、その中にキャベツ、菜の花、ワインナー（カットしたもの）を加えて炒め塩・胡椒をする。
- (3) 2の中にAを入れ、沸騰させる。焼ビーフンを入れ、スプーンで具材をビーフンの上に乗せて、蓋をする。約3分間火にかけビーフンの固さを見て、皿に盛り付ける。  
加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
- (4) 仕上げにオリーブオイルをかけ、レモンを搾り、最後に豆苗とエディブルフラワーを飾って出来上がり。