

## 採れたてレタスと焼ビーフンのエスニックスタイル



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：711kcal 🧂 塩分：3.2g

『シェフがつくるビーフンまかないレシピ』  
-イタリアンシェフが創るまかないビーフンレシピ-  
cenci チェンチ  
坂本 健 シェフ

～坂本 健 シェフ より～

豚バラ、たけのこ、原木椎茸と、ビーフンを一緒にして、レタスの上からかけました。仕上げに、オリーブオイルと、スパイスの効いたミックスナッツ（デユカ）を振っています。素材それぞれが、皿の中にちゃんと存在している。意味を成している。そういう事を大切に料理を考えています。今回、組み合わせたビーフンから出てくる味が、素材の味と絡んで、レタスのソースとして食べるという、その重なりを楽しめるようにしてみました。

### 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           | お好みの量（カルディなどで市販もあります） |
| 豚バラ肉：50g                | ）                     |
| たけのこ：30g                | コリアンダー：小さじ1（2g）       |
| しいたけ：40g                | クミン：小さじ1/2（1g）        |
| レタス：8～10枚               | 白ゴマ：小さじ1と1/2（4.5g）    |
| 料理酒：小さじ1（5g）            | アーモンド（ダイス）：小さじ1（5g）   |
| オリーブオイル（炒め用）：中さじ1（10cc） | カシューナッツ：5g            |
| オリーブオイル（仕上げ用）：小さじ1（5cc） | 塩：1g                  |
| ）                       |                       |
| 【デユカ】                   |                       |

## 作り方

- (1) しいたけ、たけのこ、豚バラ肉は、5mmほどのダイスカットしておく。豚肉は、塩を少々振っておく。レタスは、水で軽く洗い、予めお皿に敷いておく。
- (2) フライパンを熱してサラダ油を入れ加熱する。豚肉を入れて炒め、しいたけ、たけのこを炒め合わせる。
- (3) 焼ビーフンを入れて、水と酒を入れて、蓋をして3分間加熱する。  
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。  
3分後、ふたを取り、残った水分を飛ばし過ぎない程度に炒め、レタスの上のせ、オリーブオイルとデユカを振って出来上がり。
- (4) 【デユカ】  
コリアンダーとクミンは、炒ってすりこぎで潰す。 白ゴマも炒っておく。 アーモンドとカシューナッツも炒り、粗みじんにくだいておく。塩と を混合して出来上がり