ケンミン食品
株式会社

ビーフンでつくるラグマン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：270kcal　塩分：2.6g

羊肉を使った中央アジアの麺料理「ラグマン」を米めんのビーフンでアレンジ☆野菜をふんだんに使ったエスニック料理です♪
【江上料理学院さまコンテスト優秀賞レシピ】
ラグマンは中央アジアのシルクロード一帯の共通にみられる羊肉を使った麺料理です。日本人がまだそれほど食べてないであろう料理に注目し、ラグマン（通常は小麦の麺）を米めんで作れたらと考えました。

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　4人前

お米100%ビーフン：150g
羊肉：200g
じゃがいも：1個（約100g）
ピーマン：1個（25g）
パプリカ(黄)：1/3個（60g）
たまねぎ：1/3個（約60g）
トマト：大1個（200g）
クミンシード：小さじ2（6g）
塩：小さじ2（10g）
こしょう：適量
ハリッサ(唐辛子を元に作られるペースト状で辛口の調味料)：適量
サラダ油：適量
■トッピング
レモン：適量
香草(パクチー)：適量

作り方

(1)
野菜と羊肉は細切りにしておく。
(2)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、7分ふつふつとした火加減でゆでる。
ザルに取り、流水で洗いながらしっかり冷やす。
ビーフンをしっかりしぼり、水気をよくとる。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

▶動画で詳しく解説

(3)
フライパンを熱し、サラダ油・クミンシードを入れ、弱火で香りが立つまで炒める。
羊肉を加えたら中～強火で火を通す。

(4)
フライパンにじゃがいも・たまねぎ・ピーマン・パプリカ・トマトを順に加え、炒める。

(5)
フライパンにゆでたビーフンを加え、塩・こしょう・お好みでハリッサを入れて炒める。

(6)
器に盛り、お好みで香草とレモンを添える。

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