ケンミン食品株式会社

簡単疲労回復レシピ！疲れたときこそ、食事が大事!!イカと青ネギの焼ビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：432kcal　塩分：6.1g

高タンパク低脂質で疲労回復に効くタウリンを豊富に含む「イカ」とβカロテンを多く含む「青ネギ」を使った魚介系焼ビーフンです♪
【中国料理研究家 三村佳代さま考案レシピ】
三寒四温で心身ともに疲れやすいこの時期。高タンパク低脂質で疲労回復に有効な「タウリン」を多く含むイカを使って食べ応えのある一品を作りたくて考案しました。青ネギに含まれるβカロテンは粘膜や皮膚を健康に保つ働きがあり、油と一緒に摂ると吸収率が上がります。

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

お米100%ビーフン：75g(1/2袋)
油(ビーフン茹で用)：小さじ1（4g）
イカ(コウイカ、ヤリイカ等)：60ｇ(1/3杯)
青ネギ：4本（50g）
油(炒め用)：大さじ1（12g）
■調味料A
【A】塩麹：大さじ1（20g）
【A】濃口醤油：小さじ1/2（3g）
【A】ナンプラー：小さじ1/2（3g）
【A】水：30g
※すべて混ぜ合わせておく
こしょう：適量
ごま油：小さじ1（4g）
糸唐辛子：トッピング

作り方

（1）
イカは胴からワタと足を引き抜いて軟骨を外し、胴は1.5cmの輪切りに、足は5cmの長さに切る。
青ネギは5cmに斜め切りし、青い部分と白い部分に分けておく。

（2）
鍋で1Lのお湯を沸かし、沸騰したらビーフンを入れ、2分30秒ゆでる。

（3）
2分30秒経ったら、油（ビーフン茹で用）を入れ、
かき混ぜながらさらに30秒加熱する。（合計で3分ゆでる）。
ザルにあげて水気をさっと切っておく。（水洗い不要）
（4）
フライパンに油（大さじ1）を熱し、青ネギの白い部分を【中火】で炒める。
しんなりしてきたらイカを加えイカが白くなるまで炒める。

（5）
イカと青ネギの白いをフライパンの端に寄せ、ビーフンを入れ少し水分を飛ばす（1分）。

（6）
混ぜ合わせておいた調味料A・青ネギの青い部分を入れ、全体を混ぜ合わせる。
（7）
汁がなくなったら、仕上げにごま油(小さじ１）をひと回しし、風味をつける。
お皿に盛り付け、糸唐辛子をトッピングする。

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