ケンミン食品株式会社

ビーフンdeフィデュア

調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：280kcal　塩分：1.3g

女性ファッション雑誌「ViVi」の記事に取り上げていただきました♪
▶詳細はこちら♪

フライパンひとつでおしゃれなパスタのパエリア「フィデュア（フィデウア）」が完成！
ビーフン別茹で不要の時短＆少量の水でできるのでアウトドアにもおすすめです♪

【江上料理学院さま優秀賞受賞レシピ】
ご家庭で揃えやすい食材で応用が利くビーフン料理を考案しました。
トマト・サバ・野菜のうま味をすべてビーフンに吸わせています。
少ない水分量でできるので、アウトドアなどの水に限りがある場合にも活用できるレシピです。
途中でアイオリソースをつけながら味変して楽しめます♬

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　3人前

お米100%ビーフン：150ｇ
サバの水煮缶：1缶（120ｇ）
カットトマト缶：1/3缶（120ｇ）
水：300cc(サバの水煮汁・トマト缶の汁と合わせて500ccにする)
たまねぎ：1/4個（50ｇ）
にんにく：1片（5ｇ）
カレー粉：小さじ1/3（0.6ｇ）
サラダ油：大さじ1（12ｇ）
塩：小さじ1/2（2.5ｇ）
旬の野菜(なす・ズッキーニ・トマトなど)：合計300ｇ
レモン：1/2個
イタリアンパセリ：適量
【アイオリソース】
マヨネーズ・すりおろしにんにく・オリーブオイル：各適量
※すべて混ぜ合わせる

作り方

（1）
たまねぎ・にんにくはみじん切り、旬の野菜は輪切りまたは1cm角に切る。
レモンは３等分に切る。

（2）
直径の大きなフライパン（目安：直径28cm）でサラダ油を熱し、たまねぎ・にんにくをしんなりするまで炒める。

（3）
カレー粉を加え、香りがたってきたらサバの水煮汁・カットトマト・水の合計500ccの水分を加え煮立たせる【強火】。
※サバの水煮の身はまだ投入しません。
※味見をし、塩味を調整してください。

（4）
4等分に折ったビーフンを入れて、【中火】にし、軽くかき混ぜながら、しばらく煮る（目安：2～3分）。

（5）
ビーフンが水分を吸い始めたら、ビーフンの上にサバの身をほぐし入れ、旬の野菜を彩りよく飾りつける。

（6）
中の水分がほどよく飛んで、鍋底がパチパチといい始めたら【強火】で10秒加熱し、火を止める（鍋底の水分を飛ばします）。

（7）
ふたをして5秒ほど蒸らす。蒸らしたら ふたをとり、イタリアンパセリ・レモンを飾る。

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