ケンミン食品株式会社

清盛隊棟梁考案！武士（おとこ）の塩レモンシーフード焼ビーフン

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：427kcal　塩分：5.1g

【シーフードミックスを使った簡単マジ旨レシピpart2】
暑い時期に考えたレシピじゃがいつでも旨い！レモンで爽やかに食べやすく、豪快 かつ 繊細な仕上がりでワシが目指す理想の武士を表現しておりまする。ビーフンの鶏だし醤油味との相性も抜群じゃ！
リーズナブルに簡単に！シーフードミックスをメイン食材に、ちょこっとの違いで海老チリ風と2種類楽しめるのもポイントなのじゃ！
一緒に作って味比べするのも良いかものう☺

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
シーフードミックス(えびやイカなど)：100g
しめじ：1/2パック（50ｇ）
レタス：1枚（30ｇ）
プチトマト：3個（約30g）
レモン：1個（120ｇ）
水：180cc
オリーブ油：大さじ1/2（6ｇ）

【A】にんにくチューブ：小さじ1(5ｇ)
【A】酒：大さじ1（15ｇ）
【A】塩こしょう：適量

作り方

(1)
シーフードミックスは流水で解凍しておく。
しめじはほぐし、レタスは一口大にカットしておく。
プチトマトは半分に切っておく。

(2)
レモンは半分は輪切りにし、半分は絞っておく（レモンの果汁）。

(3)
フライパンでオリーブオイルを熱し、シーフードミックス・【A】を入れて完全に火を通さない程度まで炒める。

(4)
具材を炒めたら、上にしめじ・焼ビーフン・レタスを順に乗せる。

(5)
水（180cc）・レモンのしぼり汁を入れてふたをして【中火】で3分加熱する。

(6)
※加熱途中1分半で一旦ふたをあけ、ビーフンをほぐしてください。

(7)
水分が飛ぶまでビーフンを炒める。

(8)
皿に盛り付け、輪切りのレモン・プチトマトをトッピングする。

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