ケンミン食品株式会社

シャキパリッ！れんこんの中華ペペロンチーノ

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：646kcal　塩分：6.0g

豆板醤を使って中華風のペペロンチーノに仕上げました。
旬のれんこんは、シャキシャキとパリパリ 両方の食感をお楽しみいただけます。

【中国料理研究家 三村佳代先生のレシピ】
旬のれんこんを使った食感が楽しい一品にしたいと思ったのがきっかけです。
れんこんは輪切りにすることがほとんどだと思いますが、中国ではこのように「絲（スー）」という細切りにして食べることも多いです。
具材を細切りにすることでビーフンとの相性もよくなりますよ。

●コラムの：中国各地の「ビーフン」ついて詳しくはこちら

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)
米油(ビーフン用)：3ｇ(小さじ１弱)
れんこん(スライス)：3～4枚
れんこん(千切り)：40ｇ(約1/5節)
ベーコン：20ｇ(約1枚)
青ねぎ：2～3本
にんにく：1片(5ｇ)
豆板醤：1ｇ
塩：ひとつまみ
米油(れんこん炒め用)：5ｇ(小さじ１強)
米油(具材炒め用)：15ｇ(大さじ1強)

【A】塩糀：14ｇ(小さじ2)
【A】濃口醤油：10ｇ(小さじ2弱)
【A】マヨネーズ：2ｇ(小さじ1/2)
【A】水：20cc(小さじ4)

黒こしょう：適量

作り方

(1)
れんこんはピーラーで皮をむく。
【スライスれんこん】3～4枚をスライサーで薄切りにし、キッチンペーパーで水気をよくとる。
【千切りれんこん】れんこんの40gは5cmの長さに切ってから千切りにして水にさらす。

ベーコンも5cmの長さの千切りにする。
にんにくはみじん切りにする。
青ねぎは5cmに切り、青い部分と白い部分に分けておく。
【A】は混ぜ合わせておく。

(2)
鍋に湯を沸かし、ビーフンをたっぷりのお湯で３分間ゆでる。
鍋に米油（3g）を入れてさらに1分ゆで、ビーフンを流水でよく冷やしてしっかり水気を切る。

(3)
温めたフライパンに米油（5g）を入れ、スライスれんこんを【弱火～中火】でこんがりときつね色になるまで両面焼き、一旦取り出す。

(4)
フライパンを【弱火】で温め、米油（15g）を入れ、にんにく・豆板醤・唐辛子・青ねぎ（白い部分）を入れて焦がさないように炒める。

(5)
にんにくの香りが立ってきたらベーコン・れんこん（千切り）を入れ、塩ひとつまみを加えて下味をつける。

(6)
れんこんに火が通ったら、ビーフン・青ねぎ・【A】を入れ、水分が飛ぶまで炒める。

(7)
お皿に盛り、黒こしょう・こんがり焼いたスライスれんこんをトッピングして出来上がり！

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