ケンミン食品株式会社

焼ビーフンで簡単！シーフードパエリア

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：445kcal　塩分：4.6g

フライパンひとつで簡単につくれる焼ビーフンをパエリアに！焼ビーフンは軽くて持ち運びやすいので初めてのキャンプ飯にも大活躍間違いなし！お好みの魚介類を入れて、華やかなビーフンパエリアが作れます♪
【商品開発担当者のレシピ】
ケンミンの焼ビーフンは味がついているので、たくさんの調味料は必要ありません◎通常のパエリアよりも時短調理が可能ですよ♪たまねぎやトマト、魚介類のうま味が移ったスープをしっかりと焼ビーフンに吸わせましょう！

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
魚貝類：150ｇ
（えび・イカ・あさりなど）
たまねぎ：40ｇ（1/5個）
トマト：20ｇ（1/5個）
にんにく：1片（5ｇ）
パセリパウダー：適量
オリーブオイル：大さじ1(12ｇ)
水：300cc

調味料A
サフラン：1振り
パプリカパウダー：適量(1ｇ)
水：100cc
■お好みで
レモン（くし切り）：1個

作り方

（1）
たまねぎ・にんにくは粗みじん切り、トマトは角切りにする。魚貝類は適当な大きさにカットし、あさりは砂抜きをしておく。焼ビーフンは袋の上から砕いて細かくしておく。
（2）
フライパンにオリーブオイル（大さじ1）を熱し、たまねぎ・にんにくを炒める【弱火：3分】。
（3）
トマトを入れて軽く炒めたら、魚貝類を炒める【中火：1分】。臭み消しにパセリパウダーを入れる。
（4）
水（300cc）を入れて煮込む【中火：2～3分】。
（5）
魚貝類を一度取り出したら、調味料A・砕いたビーフンを入れてふたをして3分加熱する。
※加熱途中1分30秒でふたをあけ、全体を軽く混ぜてください。
（6）

（7）
魚貝類を上に盛り付け、ビーフンの底面におこげがつくまでそのまま水分をとばす。
※ビーフンから『ちりちり』とした音がしてきたら完成です。
（8）

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