ケンミン食品株式会社

料理長直伝！小松菜の翡翠ビーフン～トマトディップソース添え～

調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：485kcal　塩分：4.0g

健民ダイニング料理長自慢の色鮮やかなビーフンメニュー！キレイな翡翠色は、香りがよい小松菜と大葉を使用して作ります♪夏野菜と海鮮が入ったボリューミーな逸品です。
【ケンミン食品直営店 健民ダイニング料理長のレシピ】
見た目も華やかな夏野菜と海鮮をたっぷり使った焼ビーフンです。小松菜の香りを最大限に引き出し、トマトディップソースを添えて爽やかさをUPさせました。

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
豚ばら肉：50ｇ
えび・いか：2個ずつ
もやし：30ｇ
キャベツ：1枚（約50ｇ）
アスパラガス：1本（約20ｇ）
ズッキーニ：20ｇ
ヤングコーン：2本（20ｇ）
大葉：3枚
糸唐辛子：適量
水：190cc
米油：大さじ1/2（6ｇ）

■小松菜ペースト
小松菜の葉：20ｇ
水：20cc（～100cc）

■トマトディップソース
トマト：1/4個
白ねぎ（みじん切り）：10cm分
パクチーの軸(みじん切り)：10ｇ
ピーナッツ油：大さじ2
【A】塩：小さじ1/2弱（2ｇ）
【A】鶏がらスープの素(粉末)：小さじ1弱(2ｇ)
【A】砂糖：小さじ1/3(1ｇ)

作り方

(1)
キャベツ・豚ばら肉は細切りにする。アスパラガスは斜め切りに、大葉はみじん切りにする。

(2)
■小松菜ペースト
小松菜ペーストはミキサーでピューレ状にしておく。
※ミキサーでピューレ状にしにくい場合は、水の量を増やしましょう（～100cc）。
その分 焼ビーフンを調理する 水の量(190cc)を減らしてください。

(3)
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚肉を炒める。
上に大葉以外の具材をすべて乗せる。

(4)
野菜の上にビーフンを重ね、水（190cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で3分加熱する。
※加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンをいったん ほぐしてください。

(5)
えび・いかを一旦取り出す。
【小松菜ペースト】を入れ、残った水分をほどよく飛ばす。
仕上げに大葉を入れ、軽く炒めて香りを出す。

(6)
器に盛りつけ、えび・いか・糸唐辛子トッピングし、周りに【トマトディップソース】を添える。

(7)
■トマトディップソースの作り方
①トマトは皮をむいて種を取り、ペーパータオルで水分をとり、しっかりと水気をとる。

(8)
②水気を切ったトマト・みじん切りにした白ねぎに、フライパンで煙が出る手前まで熱したピーナッツ油をかける。

(9)
③【A】を加え、冷ましたらパクチーのみじん切りを入れる。

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