

ビーフンでつくる舞茸と明太子の和風レシピ



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：530kcal 🧂 塩分：2.48g

COOKPADで人気のシェフのレシピ！

風味が豊かなまいたけとピリッと辛い明太子を合わせたビーフンです。
コクを引き出すバターと和風テイストのめんつゆを使って絶品ビーフンが完成します！

【ケンミン食品直営店 YUNYUNシェフのレシピ】

食感の良い、まいたけとアレンジしやすいビーフンを掛け合わせました。
バターの風味が特徴的 カロリーや糖質制限を気にされている方は、パスタの代わりに低GI食品のビーフンを使ってみませんか？

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：1/2袋（75g）	めんつゆ（ストレート）：大さじ1（15g）
たまねぎ：1/4個（50g）	トッピング
まいたけ：1株（50g）	刻み海苔：適量
明太子：1本（50g）	大葉：2枚
バター：20g	
酒：大さじ2（30g）	

作り方

- (1) たまねぎは薄くスライス、まいたけは小房に分ける。
明太子は薄皮をとっておき、大葉はみじん切りにする。
- (2) 沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。
ゆであがったら水洗いをしてしっかりと水気を切る。

ビーフンのゆで方についてはこちら
[動画で詳しく解説](#)
- (3) 温めたフライパンにバター（20g）を熱し、【中火】でたまねぎ・まいたけを炒める。
- (4) 少ししんなりしたら、酒・めんつゆを入れる。
- (5) ゆでたビーフン・明太子を入れ、味が馴染むように絡めて火を止める。
器に盛り、刻み海苔・大葉をトッピングする。