

ピーマンレシピ-海鮮たっぷり塩焼ビーフン



 調理時間：10分  調理法：フライパン  カロリー：420kcal  塩分：3.9g

ピーマンを1袋使い切り！ケンミン焼ビーフン
こく旨塩味を使えば、いつもと一味違う焼ビーフンがぱぱっと完成！
焼ビーフンに添付されている、旨みたっぷりの塩だれがピーマンに絡み、たっぷりのピーマンもペロリと食べられます。

ピーマンの意外な甘さが楽しめる繊維に垂直切り
ピーマンを繊維に沿って垂直切り（横切り）にすると苦みが出ますが、焼ビーフンではそれをビーフンが吸って全体と調和させるので苦味を感じにくくなります。また調理中に苦味を出しつくしたピーマンは柔らかく甘く感じるようになります。

ピーマン本来の美味しさを楽しむ繊維に沿ったカット
ピーマンの苦味は外に出にくいですが、ピーマンを噛んだ時に苦味があり、噛んだ時のシャキッとした食感や特有の苦味がピーマンの中に残ります。ピーマン本来の美味しさを楽しむ方は繊維に沿って切るのがおすすめです。

使用商品 ケンミン焼ビーフン こく旨塩

チキンベースに豚脂の「こく」とホタテの「風味」を加え、アクセントに「生姜」や「ごま油」の風味をバランスよく効かせました。飽きのこないやさしい塩味です。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフンこく旨塩：1袋
ピーマン：1袋（100g）
シーフードミックス：100g
白ねぎ：25g（10cm分）
米油：大さじ1（12g）

作り方

- (1) シーフードミックスは解凍しておく。
白ねぎは斜め薄切りにする。
- (2) ピーマンは繊維に対して垂直方向に細切りにする。
- (3) 温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、シーフードミックス・白ねぎを炒める。
- (4) シーフードミックス、白ねぎに焼き目がついたら、ビーフン・ピーマンを順番に重ねて置く。
- (5) 水（190cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で約4分加熱する。
加熱途中、2分でふたをあげ、ビーフンを一旦ほくほくしてください。
- (6) 4分後ふたをとり、残った水分をほどよく飛ばす。
添付のソースを加え、よく混ぜ合わせる。