

バター醤油香る♪秋鮭ときのこの焼ビーフン



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：472kcal 🧂 塩分：1.6g

旬の秋鮭ときのこを使った秋らしい焼ビーフンです。
きのこは乾煎りして水分を飛ばしてあげることで、うまみがぎゅっと凝縮され、香りもアップ！
バター醤油の香りがたまりません♪

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：50g（1/3袋）	バター（炒め用）：10g
秋鮭：ひと切れ	鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ2/3（1.7g）
お好みのきのこ：合計100-120g （しめじ、まいたけ、エリンギ、しいたけなど）	濃口醤油：小さじ1/2（3g）
	塩こしょう：少々

作り方

- (1)
秋鮭は一口大に切り、塩こしょうをまぶしておく。
きのこは食べやすい大きさに切る。
- (2)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。
水切り後、少量の油をからめると、めんがほぐれ、調理しやすくなります。
 - 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)
油のひいていないフライパンできのこを乾煎りする。
水分が出て、きのこの香りが引き立つまで乾煎りしてください。

バター・秋鮭を加え、鮭の色が変わるまで炒める。
- (4)
ゆでたビーフンを入れて、素早く全体を炒め合わせる。
- (5)
鶏がらスープの素・塩こしょうで味付けし、鍋肌醤油で香りづけしたら完成。