ケンミン食品株式会社

彩りビーフン～気分が上がるランチカップ～

調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：454kcal　塩分：3.2g

ターメリック・ゆかりで色付けした2層のビーフンに、牛肉・エビ・野菜をトッピング、お口直しのパイナップルを添えた、華やかなカップ弁当です。
見た目・栄養バランス・ボリューム３拍子揃った、温めないでそのまま食べられる美味しいビーフンランチはいかがでしょうか？

【江上料理学院さまコンテスト優秀賞作品のレシピ】
コンビニレシピとして考えたとき、手に取ってもらえる豪華さ・華やかさが大切だと考えました。
ビーフンの色付けは、いろいろ試して、お米の味を感じやすいターメリックとさっぱり美味しいゆかりで華やかな色を出しました。
カップにミルフィーユ状に重ね、肉・魚・野菜を盛って全体はケイジャンスパイスの味で一体感を出しました。
パイナップルの甘味がお口直しになり、ひとつで満足＆お得に思ってもらえるものを目指しました。

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　3人前

お米100%ビーフン：1袋（150ｇ）
ステーキ用牛肉：120g
えび：9尾
ズッキーニ：1/2～1本
ミニトマト：3個
ベビーリーフ・サラダ菜：適量
パイナップル：適量
ケイジャンミックス：適量

■調味料A（黄色ビーフン用）
【A】油：大さじ2（24g）
【A】塩：小さじ1（5g）
【A】ターメリック：小さじ1（2g）
【A】砂糖：小さじ1/2（1.5g）
【A】ケイジャンミックス：少量

■調味料B（ピンクビーフン用）
【B】ゆかり：大さじ1（8g）
【B】湯：大さじ3（45g）
【B】酢：小さじ1（5g）
【B】砂糖：小さじ1/2（1.5g）
※すべて混ぜて約10分置いてから濾しておく

作り方

(1)
赤身ステーキ用肉を常温に戻しておく。
えびは背ワタをとって片栗粉(分量外：適量)をまぶして揉んでから洗っておく。
ズッキーニは約8mmの角切りにしておく。
パイナップルは飾り付けられるように小さく切る。

(2)
たっぷりのお湯にビーフンを半分に割って7～8分ゆでる。

(3)
7分経ったら分量の半分を取り出し、水洗いをして水気を絞る。
【調味料A】を色を加減しながら混ぜる（好みの色合いに）。
※色が濃すぎたら水で洗って OK。その後塩加減・味を調える。

8分経ったら残り半分は取り出し、水洗いをして水気を絞る。
【調味料B】を入れて混ぜる。
※ビーフンをゆでたお湯はまだ捨てません。

(4)
ビーフンをゆでた鍋のお湯に塩（分量外：小さじ1/2）を入れて沸騰させる。
沸騰したら火を止めて、エビを殻つきのまま入れる。
1～2分で色が変わったら取り出す。
冷めたら殻をむいて小麦粉をまぶす。

(5)
フライパンをよく熱し、オリーブオイル(分量外：適量)を敷いてズッキーニを少し焦げ目がつくくらい焼いて塩こしょうをする。

(6)
ズッキーニを取り出し、同じフライパンに油(分量外：適量)を熱し、④の海老を入れて焼き色がつくまで両面焼く。【中火】
焼き色がついたらケイジャンミックス(分量外：小さじ1/2)を全体にまぶしたら、取り出す。

(7)
牛肉は、焼く直前に全体に塩(分量外：適量)を振る。
フライパンに油(分量外)を熱し、両面に焼き目がつくように約50秒ずつ焼く。【中火】
※サイドの色でチェックする（ミディアムレア）。

焼き目がついたら、一旦取り出してアルミホイルに包んでおく。

(8)
牛肉を焼いたフライパンにケイジャンミックス（3振り）・酒（大さじ3）・水（大さじ1）・砂糖（少々）・濃口醤油（少々）を入れて少し煮詰めるようにソースを作る。
※調味料は分量外

(9)
⑦の牛肉が触れるくらいの温度に落ち着いたら、肉は約1cm強の角切りにする。
アルミホイルに出た肉汁をフライパンに戻し、ソースをフライパンで温める。【強火】
カットした牛肉を入れて全体にソースをさっと絡めて、器に取り出す。

(10)
ガラスの器やグラスに、③の黄色ビーフンを一番下に敷きケイジャンミックス(適量)を振りかける。
サラダ菜を敷いて③のピンクビーフンを入れる。
ベビーリーフ・トマト・ズッキーニ・エビ・牛肉・パイナップルを綺麗に飾る。

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