

ビーフンぎっしり手軽メシ！サーモンの北歐風フラン～ディル&レモンバターソースを添えて～



🕒 調理時間：60分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：576kcal 🧂 塩分：1.7g

いつでもどこでもワンカップ飯の洋風茶碗蒸し

【江上料理学院さまコンテスト優秀賞作品のレシピ】

冬華やかなシーズンを想わせる特別感のある食材と盛り付け、北欧の冬をイメージしました。
ワンカップだから車内・公園・オフィスでも場所を選らばず食べられます！

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：30 g	揚げ焼き用ビーフン
鮭：30 g	オリーブオイル：適量
酒：適量	レモンバターソース
マッシュルーム：1個	【C】バター：10 g
ドライマト（カットタイプ）：2 g	【C】砂糖：小さじ1/2（1.5 g）
コーン：10 g	【C】レモン汁：大さじ1（15 g）
茶豆：10粒	
卵液	トッピング
【A】卵：1個	ディル：適量
【A】牛乳：140ml	
【A】生クリーム：10ml	
【A】鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ1/2（1.3 g）	
【A】塩こしょう：適量	

作り方

（1）

ドライマトは水で戻す。
マッシュルームは飾り用のスライス5枚を用意し、他は刻んでおく。
【A】はよく混ぜあわせて渡し、卵液をつくる。

（2）

沸騰したお湯にビーフン（30 g）を入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。
ザルに取り、流水で洗いながらしっかり冷やす。
ビーフンをしっかりしぼり、水気をよくとる。
ゆでたビーフンを約50 gを別にとり分け、2cm幅にカットする。（残りはで使します）

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）

フラン
器に のカットしたビーフンを入れ、 の卵液を注ぐ。
ドライマト・刻んだマッシュルーム・枝豆・コーンを入れ、最後にスライスしたマッシュルーム5枚を乗せて、蒸し器で20分間蒸す。
鮭は酒をふり、別皿に入れて蒸し器で同時に蒸す。

（4）

レモンバターソース
【C】をよく混ぜ合わせる。

（5）

揚げ焼き ビーフン
の残りのビーフン約10 gをフライパンに薄く広げ、オリーブオイルで揚げ焼きにする。

（6）

蒸しあがったフランの上に、鮭・揚げ焼きにしたビーフンを乗せ、ディルを飾り、レモンバターソースをかける。