

ピーフンさつしり手軽メン!サーモンの北欧風フラン・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ばず食べられます！

使用商品

お米100% ピーフン [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%ピーフンです。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ピーフンです。



材料 1人前

お米100%ピーフン：30g

鮭：30g

酒：適量

マッシュルーム：1個

ドライトマト（カットタイプ）：2g

コーン：10g

茶豆：10粒

卵液

【A】卵：1個

【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 (1.3g)

【A】塩こしょう：適量

揚げ焼き用ピーフン
オリーブオイル：適量

レモンバターソース

【C】バター：10g

【C】砂糖：小さじ1/2 (1.5g)

【C】レモン汁：大さじ1 (15g)

トッピング

ディル：適量

作り方

(1)

ドライトマトは水で戻す。
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淹し、卵液をつくる。

(2)

沸騰したお湯にピーフン（30g）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つかり冷やす。
ピーフンをしつかりしぶり、水気をよくとる。
ゆでたピーフンを約50gを別にとり分け、2cm幅にカットする。（残りはで使用します）

ピ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
器にのカットしたピーフンを入れ、の卵液を注ぐ。
ドライトマト・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)

揚げ焼きピーフン
の残りのピーフン約10g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・揚げ焼きにしたピーフンを乗せ、ディルを飾り、レモンバターソースをかける。