

ヨーグルトと塩麹のスープビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：492kcal 🧂 塩分：5.7g

『シェフがつくるビーフンまかないレシピ』
-パティシエが創るまかないビーフンレシピ-
パティシエエスコヤマ 小山進シェフ

~小山進シェフより~

日に日に暖かくなってくる春に考案。
季節の野菜をたっぷり摂れるように「もっと食べたい！さっぱり！」をテーマに考えました。
僕が作る以上、お菓子で使う材料を使わない!!ちょっとそこにはこだわりヨーグルトを使いま
した。ヨーグルトに何となく塩麹が合うと思い春キャベツと新玉ねぎ、そして大好きなウイン
ナーを使いお子様から大人までさっぱり食べられる、飽きが来ないメニューです。

使用商品

ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。
ダイエットにうれしい低GI食品です。



材料 1人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋
菜の花（ブロッコリーでも可）：3本(28g)
春キャベツ：1/12個(50g)
新玉ねぎ：1/8個(50g)
ウインナー：2本(25g)
オリーブオイル（炒め用）：10g
塩：少々
胡椒：少々
【A】水：300cc

【A】ヨーグルト：60g
【A】塩麹：12～15g
仕上げに
豆苗：適量
小さなエディブルフラワー：適量
レモン(果汁)：お好みで
上掛けオリーブオイル：少々

作り方

- (1) 菜の花、春キャベツ、新玉ねぎを食べやすい大きさにカットする。A（水、ヨーグルト、塩麹）をボウルに入れておく。
- (2) フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒め、その中にキャベツ、菜の花、ウインナー(カットしたもの)を加えて炒め塩・胡椒をする。
- (3) 2の中にAを入れ、沸騰させる。焼ビーフンを入れ、スプーンで具材をビーフンの上に乗せて、蓋をする。約3分間火にかけビーフンの固さを見て、皿に盛り付ける。
加熱途中1分半でふたをあげ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
- (4) 仕上げにオリーブオイルをかけ、レモンを搾り、最後に豆苗とエディブルフラワーを飾って出来上がり。