

鴨屋の汁ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：709kcal 🧂 塩分：5.2g

『シェフがつくるビーフンまかないレシピ』
-鴨料理 シェフが創るまかないビーフンレシピ-
河内鴨料理 田ぶち 田淵 耕太シェフ

~田淵 耕太シェフより~
ケンミンの焼ビーフンの味と旨味をそのまま活かしたスープに(河内鴨の)焼き鴨をスライスしたものをのせて。
鴨料理専門店ならではのレシピとして、鴨肉をつかわせていただきました。

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	かつお:15g
焼き鴨：6切	【甘だれ】
青ネギ：1/4本	こいくち醤油：10g
たまり醤油：10ml	料理酒:10g
ネギ油：大さじ1	みりん:10g
かんずり：適量	砂糖:5g
【かつお出汁】	
昆布：15g	

作り方

- (1)
【かつお出汁】
1Lの水に昆布を最低30分以上つける。火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出す。かつお節を入れて、3分間つける。かつお節を濾して完成。
- (2)
鴨は【甘だれ】にしっかり漬けた後、フライパンで焼く。
調理中に出た鴨油は残しておく。(工程5で使用)
- (3)
400mlのかつお出汁を沸かし焼ビーフンを入れ5分湯がく。
- (4)
たまり醤油10mlを入れた器に出汁とビーフンを移す。
- (5)
焼き鴨スライスと調理中に出た鴨油、斜めにカットした青ネギをのせる。
- (6)
ネギ油大さじ1杯をかける。
- (7)
真ん中にかんずりを適量置いて出来上がり。