

ビーフン ボンゴレビアンコ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：394kcal 🧂 塩分：5.3g

『シェフがつくるビーフンまかないレシピ』
-イタリアンシェフが創るまかないビーフンレシピ-
Il Povero Diavolo イルポーベロディアボロ
羽田 達彦シェフ

～羽田 達彦シェフより～
アサリの旨味たっぷりのイタリアンパスタの定番をあの焼ビーフンで
魚貝類を使いたかったので、ビーフンと相性が良さそうなアサリを合わせてみました。材料も
ボンゴレビアンコと同じなので、親しみやすい味だと思います。

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
砂抜きしたアサリ：100g
イカ：30g（小さくカット）
ニンニク：1片（スライス）
鷹の爪：種を取ったもの少々
白ワイン：70cc

水：お好みの固さになるように160～180cc
パセリ：適量（粗く刻む）
オリーブ油：適量（加熱用大さじ1/2、仕上げ用大さじ1/2）
レモン汁：適量

作り方

- (1) 冷たいフライパンに、オリーブ油、ニンニク、鷹の爪を入れ弱火でニンニクを色付けする。
- (2) アサリ、白ワインを入れ蓋をして強火で蒸す。火を止めて開いたアサリをバットにあげる。
- (3) ビーフンを投入して蓋をして汁を吸わせる。（30秒）
- (4) 水を足して火を入れ、汁気がフライパンに広がり残る程度まで中火で加熱しながら、ビーフンを好みの硬さにしたあと、イカを投入して火を通し、汁気が残っている状態で火を止めてアサリ、オリーブ油、レモン汁を入れなじませて盛り付ける。仕上げにパセリをふりかけて、完成です。