

シイタケ香る焼ビーフンの信太巻



調理時間：30分 調理法：フライパン カロリー：1029kcal 塩分：6.4g

『シェフがつくるビーフンまかないレシピ』
-日本料理人が創るまかないビーフンレシピ-
北新地 弧柳
松尾 慎太郎シェフ

松尾 慎太郎シェフより
干しシイタケの戻し汁で炊いたビーフンを薄揚げで巻いて焼きました。
ちょっとしたオードブルにもおしゃれな一品です。
私の分野であります和食を意識しながら、蒸し暑くなっていく季節に向けたさっぱりした料理にしたいと思ひまして、考えさせていただきました。
今回は本来の主食になるビーフンを食べるスタイルを変えて
オードブルやおかずにもなりそうなスタイルも意識さ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 3人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋	干し椎茸戻し汁：200cc
豚ミンチ：90g	酒：20cc
干し椎茸：15g（250ccの水で前日に浸しておく）	米酢：20cc
薄揚げ：3枚	濃口醤油：10cc
ピーマン：3個	味醂：10cc
人参：30g	砂糖：5g
筍：30g	
サラダ油：適量	
粉山椒、七味：適量	

作り方

- (1) 戻した干し椎茸、ピーマン、人参、筍はそれぞれ細切りにする。
- (2) 薄揚げは3辺に切り込みを入れ広げておく。
- (3) 中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、豚ミンチを炒めて、その他の野菜も炒める。
- (4) ビーフンを加え干し椎茸の戻し汁と調味料を加え蓋をして4分蒸し煮にする。
加熱途中2分でふたをあげ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
- (5) 仕上げに粉山椒をふりかけ、フライパンから取り出し（フライパンはそのまま、また使います）
広げた薄揚げの上にビーフンを広げ、椎茸、豚ミンチなどの具材を芯にして巻き、巻き終わりは爪楊枝で止める。
- (6) 先程のフライパンに再びサラダ油をひき、爪楊枝で止めたつなぎ目から焼き、焼き色が付くまで中火で5分程返しながらかきます。
- (7) 切り出して盛り付け 好みで七味を振りかける。