

採れたてレタスと焼ビーフンのエスニックスタイル



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：711kcal 🧂 塩分：3.2g

『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-
cenci チェンチ
坂本 健 シェフ

～坂本 健 シェフ より～

豚バラ、たけのこ、原木椎茸と、ビーフンを一緒にして、レタスの上からかけました。仕上げに、オリーブオイルと、スパイスの効いたミックスナッツ（デュカ）を振っています。素材それぞれが、皿の中にちゃんと存在している。意味を成している。そういう事を大切に料理を考えています。今回、組み合わせたビーフンから出てくる味が、素材の味と絡んで、レタスのソースとして食べるという、その重なりを楽しめるようにしてみました。

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	お好みの量（カルディなどで市販もあります）
豚バラ肉：50g	）
たけのこ：30g	コリアンダー：小さじ1（2g）
しいたけ：40g	クミン：小さじ1/2（1g）
レタス：8～10枚	白ゴマ：小さじ1と1/2（4.5g）
料理酒：小さじ1（5g）	アーモンド（ダイス）：小さじ1（5g）
オリーブオイル（炒め用）：中さじ1（10cc）	カシューナッツ：5g
オリーブオイル（仕上げ用）：小さじ1（5cc）	塩：1g
）	
【デュカ】	

作り方

- (1) しいたけ、たけのこ、豚バラ肉は、5mmほどのダイスカットしておく。豚肉は、塩を少々振っておく。レタスは、水で軽く洗い、予めお皿に敷いておく。
- (2) フライパンを熱してサラダ油を入れ加熱する。豚肉を入れて炒め、しいたけ、たけのこを炒め合わせる。
- (3) 焼ビーフンを入れて、水と酒を入れて、蓋をして3分間加熱する。
加熱途中1分半でふたをあげ、ビーフンを一旦ほくしてください。
3分後、ふたを取り、残った水分を飛ばし過ぎない程度に炒め、レタスの上のせ、オリーブオイルとデュカを振って出来上がり。
- (4) 【デュカ】
コリアンダーとクミンは、炒ってすりこぎで潰す。白ゴマも炒っておく。アーモンドとカシューナッツも炒り、粗みじんにくわいておく。塩と を混合して出来上がり