

ハッシュドビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：513kcal 🧂 塩分：1.8g

『シェフがつくるビーフンまかないレシピ』
-フレンチシェフが創るまかないビーフンレシピ-
agnel d' or アニエルドール
藤田 晃成シェフ

～藤田 晃成シェフより～
ハッシュドビーフと、ビーフンを掛けました。
せっかく自分がフレンチのシェフなので、洋食らしい、かつ誰でも知っているような料理を作りました！

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
牛肉：80g
玉ねぎ：1/2個
トマト：1個
デミグラスソース：大さじ2

水：180cc
バター：10g

作り方

- (1) フライパンにバター（10g）をしき、みじん切りした玉ねぎを炒める。
- (2) そこに、角切りにしたトマトを入れ、炒める。薄切りの牛肉を加え軽く炒める。
- (3) デミグラスソース、水（180cc）を加え、焼ビーフンを入れ、蓋をして、3分ほど加熱する。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。
- (4) 蓋を開け、軽く水分を飛ばし、皿に盛り付け完成。