





焼ビーフンの焼豚巻き



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：740kcal  塩分：5.6g

『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-

中国菜 火ノ鳥

井上 清彦 シェフ

～井上 清彦 シェフより～

お箸でつまんで食べれる一口ビーフン料理です。

日本では沢山の麺料理、米料理があり、ビーフンはなかなか家庭で作る事が少ない料理です。

(他の麺料理や白米中心になる為主食として出される事が少ない)

今回の様な使い方ですと、おかずに食べれたり、お酒のアテにと他の炭水化物と一緒に出ても
気にならないと思い、少し変わった仕立てにしました。

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 2～3人前 10コ分

ケンミン 焼ビーフン：1袋

サラダ油：10cc

焼豚：8～10枚（市販でOkです）

卵：4個

作り方

- (1)
薄焼き卵をつくる。
目安：大き目のフライパン（28cm）で卵4個で2枚分、テフロンの方が綺麗に焼けます。
- (2)
沸騰させたお湯に、焼ビーフンを入れ、80秒茹でてザルにあげる。
水気がある程度切れたら、バットに入れサラダ油を少量和えておく。
ビーフンの荒熱をとった後、30センチの長さの束にして冷ませば巻きやすいです。
- (3)
焼豚を3cmの長さ、1cm弱の幅で切りそろえる。
薄焼き卵を3cmの幅、10cmの長さの長方形に切り、
焼豚のせて巻いていく。
- (4)
薄焼き卵で包んだ焼豚にボイルしたビーフンを巻き付け、
焼き色がつくまでフライパンで全体を焼いていく。
お皿に盛り付けて完成。