

焼ビーフンとお米のミルフィーユ



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：1787kcal 🧂 塩分：7.4g

『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-
日本料理 楽心
片山 心太郎 シェフ

～片山 心太郎 シェフ より～
季節の素材をご家庭で手軽に楽しむ土鍋ごはんビーフン料理
食卓に笑み（えみ）をコンセプトに、このような時期にご家庭での料理に楽しさを、気力をつ
けていただきたいという思いで、
焼ビーフンの鶏出汁などの味を生かして、出汁をとる手間もなくお水と、お米と素材で手軽に
できる料理を考えました。

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 4～5人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋
ベーコン厚切り：100g
たまねぎ：60g
豆苗：60g
洗い米：2カップ

【A】水：400cc
【A】カゴメウスターソース：大さじ1
【A】カゴメとんかつソース：大さじ1

作り方

- (1)
土鍋にあらい米を入れる。
- (2)
ボウルに【A】を入れ、おたまでしっかり混ぜたものを土鍋に注ぐ。
- (3)
サイの目(1.5センチから2センチ)の炒めたベーコンと同じサイの目にカットした炒めてない玉ねぎを入れる。
最後に焼ビーフンを入れ蓋をして火をつける。
- (4)
最初は強火、小さな穴から蒸気が出てから強火で1分、
次に中火で3分、次に弱火で6分、最後強火で10秒で火を消し10分蒸らす。
- (5)
上がりに60gの豆苗(2センチの長さにカットしていためたもの)を色取りにとめる。