





バジルとひき肉のラープ風サラダビーフン



 調理時間：20分  調理法：フライパン  カロリー：805kcal  塩分：3.5g

タイやラオスで食べられるエスニックサラダがモチーフ。バジルの爽やかな風味と焼ビーフンの鶏だし、豚ひき肉のコクがマッチ！

【焼ビーフン×ハーブ】第3弾はバジルを使って。トマトソースやジェノベーゼといったイタリアンのイメージが強いバジルですが、実はエスニック料理や中華料理などでも料理に使用されます！そこで、お家にあるもので簡単にできるスパイシーサラダをご紹介します。

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
玉ねぎ：50g
豚ひき肉：200g
バジル：15～20g
料理酒：大さじ1
サラダ油：大さじ1/2
水：190cc

調味料
レモン果汁：大さじ1
赤唐辛子粉末：少々
砂糖：小さじ1/2

作り方

- (1) 玉ねぎは、繊維の方向に薄くスライスする。バジルは細かくみじん切りにする。豚ひき肉は、料理酒と混ぜておく。
- (2) 熱したフライパンにサラダ油を加え、豚ひき肉を炒める。ひき肉に火が通ったら、ビーフンと水を加え、蓋をして約3分間加熱する。
加熱途中1分半でふたをあげ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
- (3) 3分後、ボールに取り出し、玉ねぎ、バジル、調味料Aを加えてよく混ぜたら完成。グリーンリーフやトマトを添えて、盛り付ける。