

レモスコで味変！おさつバター焼ビーフン



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：610kcal 🧂 塩分：3.3g

さつまいもが主役！バターでこんがりお芋と鶏肉を焼いて、素材の旨味をビーフンに吸わせます。食物繊維がとれる栄養レシピです♪

【管理栄養士の開発担当考案】レモスコを使って焼ビーフンのレシピを考える中で、大好きなさつまいもで味にコントラストのあるレシピに挑戦しました。おさつバター、さつまいものレモン煮があるように、さつまいもの甘みとレモスコの酸味・辛味が相性 ですよ♪

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
さつまいも：120g(約1/2本)
鶏もも肉：50g
バター：15g
青ねぎ：少々
水：180cc
レモスコ：少々

作り方

- (1) さつまいもは皮ごと1cm厚さの斜め細切りにし、水に約10分さらしてアクを抜く。鶏肉は一口大に切る。
- (2) アクを抜いたさつまいもは、水気を軽く切りラップをかけて加熱する。(600W：2分30秒/500W：3分)
- (3) フライパンにバターを入れ加熱する。バターが少し溶けてきたら鶏肉の皮目を下に入れ、加えてさつまいもを入れる。
- (4) 鶏肉を両面じっくりと焼き、さつまいもにも全体的に油がまわってきたら、ビーフンを加え、水を入れて蓋をし3分加熱する。
加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
- (5) 3分後蓋をとり、しっかりと水分を飛ばす。仕上げにネギをふり、レモスコをお好みの量かける。