





秋刀魚とすだちの和パスタ風ビーフン



 調理時間：30分  調理法：フライパン  カロリー：599kcal  塩分：4.5g

秋の旬の秋刀魚を使って、フライパンひとつで出来る簡単メニュー！すだちと大根おろしでさっぱり。ランチにも、おかずにもオススメ

【ママ社員考案レシピ】

ケンミン焼ビーフンはいろんな食材と合わせられます。秋にぴったりなさっぱりとした和パスタ風のビーフンです。

お魚は焼いたり、煮たりと調理のレパートリーが少なくなっていないませんか？ぜひ、焼ビーフンでおかずとして使ってみてください。

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
秋刀魚：1匹(約80g)
片栗粉：適量
塩：適量
舞茸：1/3株(約30g)
水：190cc
オリーブ油：大さじ1(12g)

【A】すだち絞り汁：1.5個
【A】濃口醤油：小さじ1(6g)
【A】チューブわさび：3cm

トッピング
すだち(薄めのスライス)：1/2個
大根おろし：適量

作り方

- (1)
【秋刀魚の下処理】
秋刀魚の内臓をとり、3枚におろす。
小骨を取って水でぬめりを取ってから塩をまぶして、出てきた水分をふき取る。
一口大に切り、塩を少し加えた片栗粉を薄くまぶしておく。
舞茸は手でさいておく。
【A】は混ぜ合わせておく。
- (2)
フライパンでオリーブ油(大さじ1)を熱し、秋刀魚を皮目から焼く。
両面焼き目がついたら一旦皿に取りだしておく。
- (3)
同じフライパンに焼ビーフン・舞茸・水(190cc)を順に入れ、ふたをして3分加熱する。
加熱途中で一旦ふたをあげ、ビーフンを裏返してほぐしてください。
- (4)
ふたを開けて水分が残っていたらパチパチ音が出るまで【強火】で炒める。
焼いた秋刀魚をフライパンにもどし、さっと炒め合わせる。
- (5)
火を止め、お皿に盛りつけて【A】をかける。
大根おろしとすだちをトッピングする。