

## 清盛隊棟梁考案！武士（おとこ）の塩レモンシーフード焼ビーフン



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：427kcal 🧂 塩分：5.1g

### 【シーフードミックスを使った簡単マジ旨レシピpart2】

暑い時期に考えたレシピじゃがいつでも旨い！レモンで爽やかに食べやすく、豪快かつ繊細な仕上がりでワシが目指す理想の武士を表現しております。ビーフンの鶏だし醤油味との相性も抜群じゃ！

リーズナブルに簡単に！シーフードミックスをメイン食材に、ちょこっとの違いで海老チリ風と2種類楽しめるのもポイントなのじゃ！

一緒に作って味比べするのも良いかも！

### 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  
シーフードミックス(えびやイカなど)：100g  
しめじ：1/2パック(50g)  
レタス：1枚(30g)  
プチトマト：3個(約30g)  
レモン：1個(120g)  
水：180cc

オリーブ油：大さじ1/2(6g)

【A】にんにくチューブ：小さじ1(5g)  
【A】酒：大さじ1(15g)  
【A】塩こしょう：適量

## 作り方

- (1) シーフードミックスは流水で解凍しておく。  
しめじはほぐし、レタスは一口大にカットしておく。  
プチトマトは半分に切っておく。
- (2) レモンは半分は輪切りにし、半分は絞っておく(レモンの果汁)。
- (3) フライパンでオリーブオイルを熱し、シーフードミックス・【A】を入れて完全に火を通さない程度まで炒める。
- (4) 具材を炒めたら、上にしめじ・焼ビーフン・レタスを順に乗せる。
- (5) 水(180cc)・レモンのしぼり汁を入れてふたをして【中火】で3分加熱する。
- (6) 加熱途中1分半で一旦ふたをあげ、ビーフンをほぐしてください。
- (7) 水分が飛ぶまでビーフンを炒める。
- (8) 皿に盛り付け、輪切りのレモン・プチトマトをトッピングする。