

料理長直伝！小松菜の翡翠ビーフン～トマトディップソース添え～



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：485kcal 🧂 塩分：4.0g

健民ダイニング料理長自慢の色鮮やかなビーフンメニュー！キレイな翡翠色は、香りがよい小松菜と大葉を使用して作ります。夏野菜と海鮮が入ったボリュームな逸品です。

【ケンミン食品直営店 健民ダイニング料理長のレシピ】

見た目も華やかな夏野菜と海鮮をたっぷり使った焼ビーフンです。小松菜の香りを最大限に引き出し、トマトディップソースを添えて爽やかさをUPさせました。

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 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
豚ばら肉：50g
えび・いか：2個ずつ
もやし：30g
キャベツ：1枚（約50g）
アスパラガス：1本（約20g）
ズッキーニ：20g
ヤングコーン：2本（20g）
大葉：3枚
糸唐辛子：適量
水：190cc
米油：大さじ1/2（6g）

小松菜ペースト
小松菜の葉：20g
水：20cc（～100cc）

トマトディップソース
トマト：1/4個
白ねぎ（みじん切り）：10cm分
パクチーの軸（みじん切り）：10g
ピーナッツ油：大さじ2
【A】塩：小さじ1/2弱（2g）
【A】鶏がらスープの素（粉末）：小さじ1弱（2g）
【A】砂糖：小さじ1/3（1g）

作り方

- キャベツ・豚ばら肉は細切りにする。アスパラガスは斜め切りに、大葉はみじん切りにする。
- 小松菜ペースト
小松菜ペーストはミキサーでピューレ状にしておく。
ミキサーでピューレ状にしにくい場合は、水の量を増やしましょう（～100cc）。
その分焼ビーフンを調理する水の量（190cc）を減らしてください。
- 温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚肉を炒める。
上に大葉以外の具材をすべて乗せる。
- 野菜の上にビーフンを重ね、水（190cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で3分加熱する。
加熱途中1分半でふたをあげ、ビーフンをいったんほぐしてください。
- えび・いかを一旦取り出す。
【小松菜ペースト】を入れ、残った水分をほどよく飛ばす。
仕上げに大葉を入れ、軽く炒めて香りを出す。
- 器に盛りつけ、えび・いか・糸唐辛子トッピングし、周りに【トマトディップソース】を添える。
- トマトディップソースの作り方
トマトは皮をむいて種を取り、ペーパータオルで水分をとり、しっかりと水気をとる。
- 水気を切ったトマト・みじん切りにした白ねぎに、フライパンで煙が出る手前まで熱したピーナッツ油をかける。
- 【A】を加え、冷ましたらパクチーのみじん切りを入れる。