

きのこ鮭の醤油クリームパスタ風ビーフン



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：457kcal 🧂 塩分：3.8g

疲労回復に多いビタミンB1が多く含まれるきのこ類、鮭をつかって、バター醤油クリームソースに仕上げました♪フライパンひとつで、簡単洋風ランチはいかがですか？

【管理栄養士のママ考案レシピ】冷たいめんにも飽きてきた季節に、手軽にフライパン一つで秋を感じられるパスタ風のレシピを考案しました。酷暑を乗り切った体を労わる疲労回復の食材としてビタミンB1を多く含む生鮭、きのこ類、アスパラギン酸を含むアスパラガスを使用しました。

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
生鮭：1切れ(約50g)
エリンギ：20g
しめじ：30g
えのき：30g
たまねぎ：30g
アスパラガス：1本(約20g)
バター：1/2かけ(約5g)

濃口醤油：小さじ1/2(3g)
牛乳：100cc
粉チーズ：大さじ1(5g)
ブラックペッパー：適量
水：190cc

作り方

- (1) 生鮭は一口大、エリンギは細切り、しめじとえのきはほくしておく。たまねぎはスライス、アスパラガスは斜め切りにする。
- (2) 温めたフライパンにバターを熱し、鮭の両面に焼き色がつくまで焼く。きのこ類を加えて炒め、しんなりしてきたら濃口醤油を加えて全体にいきわたらせる。
- (3) 焼ビーフンを入れ、たまねぎ・アスパラガス・水(190cc)を入れふたをして3分間加熱する。【中火】
※加熱途中1分半でビーフンをほぐしてください。
- (4) 3分後、牛乳・粉チーズ・ブラックペッパーを加えて全体に絡めるように加熱する。【中火】
- (5) 全体がふつふつと沸騰して、汁気が少し残るくらいまで加熱する。