

ビーフンを纏った鯖フライ ~かぶのソースがけ~



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：317kcal 🧂 塩分：3.1g

ケンミン焼ビーフンを揚げ衣にしたサクサク食感の鯖のフライです。冬が旬のかぶの温かいスープと合わせてお召し上がりください。

【ケンミン食品直営店 健民ダイニングシェフのレシピ】

サクサクとした食感と香ばしいビーフン衣は、焼ビーフンにもとから鶏だし醤油味がついているので、味付けは必要ありません。かぶは蒸して火を通すことで優しい甘味を出し、とろとろのスープに仕上げました。

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 2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
鯖：2切れ(100g)

衣
薄力粉(大さじ2)：水(大さじ2)
揚げ油：適量

トッピング
かぶの葉：20g
パクチー：適量
おろし生姜：適量
豆板醤：適量

【かぶソース】

かぶ：1個(60g)
白ねぎ：20g

【A】日本酒：小さじ1(5g)

【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1/2(1.3g)

【A】砂糖：小さじ1/3(1g)

【A】水：150cc

作り方

- (1)
鯖は皮を剥き、かぶは適当な大きさに切っておく。
焼ビーフンは棒などで袋ごしに叩いて細かく砕く。
- (2)
トッピングのかぶの葉は塩(小さじ1/2)でもみ込む。
20分置いたら水洗いをして水気を切って絞っておく。
- (3)
【かぶソース】
かぶは下ゆでし、白ねぎ・【A】と一緒に40分蒸す。
冷めたらミキサーにかけてソース状にする。
- (4)
鯖に衣を薄くつけ、砕いた焼ビーフンを全体につける。
- (5)
190 に熱した油で、鯖に火が通るまで揚げる。
長時間揚げすぎないように注意しましょう。
- (6)
器に温めた【かぶソース】 かぶの葉 半分にカットした鯖を順に盛りつける。
お好みで豆板醤・おろし生姜・パクチーを盛り付ける。