

## 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。