

旨味が効いた暗殺者のパスタ風-ビーフンとトマトソースのレシピ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：382kcal 🧂 塩分：3.1g

【社長のレシピ】

日本のSNSでも話題の「暗殺者のパスタ」をケンミン焼ビーフンでアレンジしてみました。焼ビーフンの鶏だしベースの下味により、トマトジュースやホールトマト缶など、どのような食材と合わせてもできるので、簡単に味が決まります。お米のめんのビーフンだからこそ、香ばしいおこげを楽しむことができる、この商品にぴったりのレシピだと思いました。ビーフンは、めんが細いため調理時間が短く、あっという間に新感覚の暗殺者の焼ビーフンが完成します。さらに材料費は200円以下でイタリアンを満喫できる大満足レシピです。辛い味がお好きな方は唐辛子を刻んだり、量を追加していただくことで、レシピ名のとおり、辛さを楽しむことができます。

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 | 鷹の爪：1本 |
| スープ | オリーブオイル：大さじ1 |
| カゴメ基本のトマトソース：100g (or トマト缶 or トマトジュース) | パセリ：お好みで |
| 水：100cc | ブラックオリーブ：3個 |
| スライスにんにく：2片 | |

作り方

- (1)
にんにく・ブラックオリーブはスライスしておく。
- (2)
【スープ】
の材料を混ぜ合わせておく。
トマトの固形分も含めて200ccになるように。
- (3)
フライパンにオリーブオイル(大さじ1)・にんにく・鷹の爪を入れる【弱火】。すぐに焼ビーフンを置いて【中火】にする。
- (4)
焼ビーフンの片面をしっかりとパフ化させておこげを先につくる。
フライパンが大きい場合、オリーブオイルは多めに入れてください。
- (5)
おこげ側を上にして、スープを全て入れる。
ふたをして【弱火~中火】で3分加熱する。
- (6)
3分後、焼ビーフンを崩すように広げながらほくして、程よく水分を飛ばす。
ブラックオリーブを入れて軽く混ぜて火を止める。
- (7)
器に盛りつけ、お好みでパセリをかけてください。