

お鍋1つで簡単 あさりときのこの和風スープパスタ ~ガーリックバター風味~



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：510kcal 🧂 塩分：5.8g

焼ビーフンがスープパスタに変身！あさりときのこの旨味が溶けだした、お鍋ひとつでできる時短レシピです。焦がしにんにくとバターの風味が効いたコクのあるスープに、大葉が爽やかに香ります。

【ケンミン食品直営店YUNYUNシェフのレシピ】

お店のまかないでつくる人気のメニュー。焼ビーフンを使うので、めんのお茹でいらず＆短時間調理＆味付けもシンプルです。具材は、しめじ以外にも余った食材でアレンジできます。

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
あさり：5個
ハーフベーコン：3枚（30g）
しめじ：50g（1/2パック）
白ねぎ：15g
にんにく：1片（5g）
大葉：4枚
バター：小さじ1（4g）
濃口醤油：小さじ1/2（3g）

和風だしの素（顆粒）：小さじ1/3（1g）
水：350cc
塩こしょう：適量
米油：大さじ1/2（6g）
トッピング
かつおぶし：お好みで
ごま油：お好みで
刻みのり：お好みで
黒こしょう：お好みで

作り方

- (1) ベーコンはひと口大に、しめじは石づきを切り落としほぐしておく。
白ねぎ・にんにく・大葉はみじん切りにしておく。
- (2) あさはり塩水に浸し、冷暗所で砂抜きをしておく（水500cc：塩大さじ1）。
- (3) 温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、ベーコン・しめじ・白ねぎ・にんにく・バターを入れ、にんにくが色づくまで【弱火】で炒める。
- (4) あさり・濃口醤油・和風だしの素（顆粒）・水（350cc）を入れて沸騰させる。
- (5) 焼ビーフンを加え、ふたをして約2分加熱する。
加熱途中1分でふたをあげ、ビーフンを裏返してほぐしてください。
- (6) 2分後ふたをあげ、大葉を入れて塩こしょうで味を調える。
- (7) 火を止め、器に盛り付け、お好みでかつお節・ごま油・刻みのり・黒こしょうをトッピングする。