





新じゃがのビーフنگレットのレシピ



 調理時間：20分  調理法：フライパン  カロリー：742kcal  塩分：4.1g

カリカリ&ホクホク食感のポテトとチーズに、もちふわ食感のビーフンをプラス！フランスの地方料理のガレット風にアレンジ。一口サイズに切り分ければ、おもてなし料理やおつまみにも最適です！！

【ケンミン食品直営店：健民ダイニングのシェフレシピ】
少ない食材、調理道具でできる簡単レシピを考案しました。ご家庭ではあまり作ることがないガレットをビーフンを使ってアレンジ！じゃがいもの量を多めにするとうハッシュドポテト風にもなります！お好きな付け合わせでお召し上がりください

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
じゃがいも：1個（150g）
ピザ用チーズ：30g
米油：大さじ4（48g）
水：150cc

付け合わせ
サラダ：適量
ミニトマト：適量
ライム：適量

作り方

- (1) じゃがいもは皮を剥き、千切りにする。
でん粉が流れ出て具材がまとまりにくくなるので、切った後は水洗いしなくてOKです。
- (2) 耐熱容器にビーフン・水（150cc）を入れ、電子レンジで加熱する。【500W：5分】
- (3) 加熱したビーフンをほぐし、チーズ・じゃがいもを加えてよく混ぜる。
- (4) 温めたフライパンに米油（大さじ2）を熱し、加熱した具材をフライパンに敷き詰める。
【中火】で5分焼く。
- (5) 片面にこんがり焼きめがついたらひっくり返す。
米油（大さじ2）を入れ、再度【中火】で5分加熱する。
- (6) 両面がこんがり焼きあがったら、4等分に切り分けお皿に盛る。
お好みでサラダ・プチトマト・ライムを付け合わせる。