

## エビときのこで本格 贅沢クリームパスタ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：664kcal 🧂 塩分：4.5g

フライパンで5分で完成するパスタ風ビーフンのレシピです！ケチャップと生クリームを使って簡単に濃厚さを引き出すことができます。

【食研究家 石井達也&裕加先生にご考案頂いた人気レシピのアレンジに挑戦！】  
めに鶏だし醤油味がついているケンミン焼ビーフンを使えば、調味料を少し準備するだけで、ゆでる時間も必要なし！フライパンひとつでパスタメニューが完成します。

### 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  
えび：3~4尾  
しめじ(きのこ類)：50g  
いんげん：3本  
塩こしょう：少々  
米油：大さじ1/2(6g)  
水：250cc

【A】生クリーム(乳脂肪45~47%)：80cc  
【A】トマトケチャップ：大さじ1(15g)  
【A】こしょう：少々

### 作り方

- (1) えびは背に切り込みを入れて背わたを取り除く。  
いんげんは3cmの長さにカットし、きのこ類は石づきを切り落としてほぐしておく。
- (2) 温めたフライパンに米油(大さじ1/2)を熱し、えび・しめじ・いんげんを塩こしょうで炒める。
- (3) ビーフン・水(250cc)を入れ、ふたをして【中火】で3分加熱する。  
加熱途中1分30秒でふたをあげ、ビーフンを裏返してほぐしてください。
- (4) ふたをとり、【A】を加えて全体を混ぜ合わせる。
- (5) お皿に盛り付ける。