

簡単！韓国風本格冷麺！ ビーフンで作るうま辛ビビン麺



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：551kcal 🧂 塩分：2.7g

お米100%ビーフンを韓国冷麺風にアレンジ！
ピリ辛でさっぱりとした味わいなので、暑くて食欲がない夏の時期でも、ツルっと食べられます。
乗せる具材を変えるだけで、和風や中華風にもアレンジが利きます！
ゆでて和えるだけの簡単に調理できる「めん料理」のレパートリーを増やしてみませんか？

ビビン麺とは？
ビビン麺は、韓国発祥の定番麺料理で、韓国語で「混ぜる」を意味する「ビビン」から由来しています。
コチュジャンや唐辛子を使った甘辛いタレを麺に和えて食べる料理です。
ビビン麺の具材は、きゅうり・もやし・ゆでたまご等を添えて食べるのが一般的で定番の材料です。

使用商品

お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 1人前

お米100%ビーフン：1/2袋（75g）
牛切り落とし肉：30g
白菜キムチ：75g
もやし：20g
大葉：2～3枚

■調味料A 混ぜ合わせる
【A】コチュジャン：大さじ1/2（約10g）
【A】砂糖：小さじ1/2（1.5g）
【A】濃口醤油：小さじ1/2（3g）
【A】白ねぎ（みじん切り）：3cm分
【A】おろし生姜：小さじ1/2（2.5g）
【A】酢：大さじ1（15g）
■トッピング
卵黄：1個
白髪ねぎ：3cm分（約15g）

作り方

- （1）
牛切り落とし肉は一口大にカットする。
キムチは食べやすい大きさに切り、大葉は1cm幅に切る。
 - （2）
沸騰したお湯にもやし・牛肉を入れ、約30秒湯で火を通し、取り出して冷ましておく。
 - （3）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、6分～7分ふつふつとした火加減でゆでる。
ザルに取り、流水で洗いながらしっかり冷やす。ビーフンをしっかりしぼり、水気をよくとる。
- ビーフンのゆで方についてはこちら
- （4）
ボールに【調味料A】を混ぜ合わせ、キムチ・大葉・ゆでたビーフン・もやし・牛肉を加えて和える。
器に盛り、中央に卵黄・白髪ねぎをのせる。