

ビーフンの冷凍保存方法 | 作り置きで簡単♪お子様へおすすめのビーフンキューブ



🕒 調理時間：20分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：47kcal 🧂 塩分：0g

便利な少量冷凍ストック術！炒め物、スープ、サラダや和え物などアレンジ自由自在♪
解凍は、電子レンジ・ゆでる・炒め、どれでもOKです。

【ママ社員考案レシピ】
子どもの好きなめんメニュー！ビーフンがフォークに絡まりやすく、いっぱいすくえて食べやすい
毎回少量ずつゆでるのは手間が省けます♪

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 キューブ8個分

お米100%ビーフン：100g
サラダ油：少々

作り方

- (1)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつとした火加減で7分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、しっかりと水気を絞る。
 - ビーフンのゆで方について詳しく解説
- (2)
水気をきったビーフンに少量のサラダ油をまぶす。
- (3)
ビーフンを約30gずつ、製氷容器のポケットに小分けにする。
容器にふたをして、冷凍庫で凍らせる。
製氷容器がない場合は、小さめのタッパーをご使用ください。
- (4)
【電子レンジでの解凍方法】
キューブ・水（小さじ1）を深めの容器に入れて、ラップし約1分間加熱して解凍する。

【ゆでる解凍方法】
キューブを凍ったまま温めたスープやお湯の入った鍋に入れ、ほぐしながら再沸騰するまで加熱する。

【フライパンでの解凍方法】
キューブ・水（大さじ1）をフライパンに入れてふたをして加熱してください。

▼ビーフンキューブを使ったレシピはこちら
●レシピ：「幼児食にも」電子レンジでビーフンナポリタン」の作り方

●レシピ：「余った節分豆をリメイク」福豆ビーフン小鉢」の作り方

●レシピ：「幼児食に」かぼちゃのポタージュビーフン」の作り方