ケンミン食品
株式会社

鯖缶とたらこの冷製ビーフン

調理時間：10分　調理法：お鍋　カロリー：323kcal　塩分：1.7g

「祇園さゝ木」佐々木浩シェフ考案レシピ②
鯖缶とたらこ、ねぎ（アサツキ）で簡単！氷水で締めたビーフンの食感を楽しみます。
氷水で締めてシャキッと弾力あるビーフンは鯖缶の汁をまとわせ、ツルンと心地いい喉腰が実現。
目からウロコのシンプル＆簡単レシピをぜひ！

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

ケンミンお米100%ビーフン：50ｇ
鯖缶：50g
鯖の汁：適量
たらこ：1切れ
アサツキ：適量

作り方

(1)

鍋にたっぷりの湯を沸かし、ビーフンを3分茹でる。ザルに上げ、流水でもみ洗いした後、氷水で締める。
(2)
【point】
両手でビーフンを包み込み、水気をしっかり絞る。
(3)
たらこは皮を剥いてほぐす。鯖もほぐす。
(4)
ボウルに水気を切ったビーフンと、3のたらこ、鯖のほぐし身、鯖の汁を加えて混ぜ合わせる。
(5)
4を器に盛り、アサツキを散らす。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.