ケンミン食品
株式会社

棒棒鶏（バンバンジー）の冷製ビーフン ～へべす風味～



調理時間：15分　調理法：和える　カロリー：644kcal　塩分：3.4g

2月10日は宮崎地頭鶏の日です！
宮崎県と共同開発した宮崎ケンミン焼ビーフンの発売記念レシピ②
きゅうりの出荷量日本一は宮崎県！暖かい気候で育ったきゅうりと宮崎県産のへべす（柑橘類）で、暑い季節でもさっぱり食べやすいサラダ仕立てのメニュー♪へべすのさわやかな風味とビーフンの食感が良く合います！宮崎県原産のすっきりとした優しい酸味が特徴のへべすを使用したあっさり食べやすいサラダ仕立てのビーフンです♪

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

ケンミンお米100%ビーフン：75g
きゅうり：大きさ(中）1本
ごま油：小さじ1

鶏むね肉：120g(1/2枚)
【A】水：10cc
【A】片栗粉：1g
【A】塩：少々(0.5g)
【A】おろし生姜：少々(0.5g)

【B】味噌：大さじ1/2(9g)
【B】すりごま：大さじ1(8g)
【B】濃口しょうゆ：大さじ2/3(12g)
【B】へべす果汁：大さじ1(15g)
【B】ごま油：小さじ1(4g)
【B】砂糖：大さじ1/2(4.5g)
【B】みりん：大さじ1/2(9g)

作り方

(1)
鶏むね肉に【A】をよく揉みこむ。
15分冷蔵庫で漬け込みしておく。

(2)
漬け込んだ鶏むね肉にラップをかけて、電子レンジで加熱する。【500W：約1分30秒】
加熱した後、裏返してさらに【500W：1分30秒】加熱する。

(3)
鶏むね肉の粗熱がとれたら、手で細かく裂いておく。

(4)
ビーフンは沸騰したお湯で3分間ゆでる。
その後、水冷、氷水で締めて水気をよく切る。
ボウルにビーフンを入れ、ごま油と絡める。

(5)
ボウルに【B】を混ぜ合わせ、裂いた鶏むね肉・細切りにしたきゅうりを入れて、和える。

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