

ツナとゆかりの和風パスタ風ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：254kcal 🧂 塩分：3.3g

お米100%のビーフンと ゆかりで3ステップ簡単調理♪
ご飯とはまた違ったビーフンのめんの食感や、しその香りが楽しむことができます。

【健民ダイニングシェフ考案】
お米に合う食材を考えたとき、ゆかりが思い浮かび、簡単にビーフンとうまく調理出来ないか
と思い考案しました。
コンビニでも簡単に手に入る食材で簡単パスタ風メニューが完成。
ビーフンのお米の香り、ツナ缶のジューシー感、しその香りをぜひお楽しみください。

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：50g
ゆかり(赤しそふりかけ)：3g
ツナ缶：70g (1缶)
ごま油：6g (小さじ1)
青ねぎ：5g
刻みのり：適量
大葉 (みじん切り)：3枚

作り方

- (1)
ツナ缶の油は捨てずに使用します。
大葉はみじん切りにする。
- (2)
ビーフンをたっぷりのお湯で3分間ボイルし、ザルにあげ水気をとり、氷水でしめる。
- (3)
ボウルにビーフンを入れ、ツナ缶を汁ごと、ごま油、ゆかり、大葉と青ねぎは半分量加えて和える。
残りの半分量はトッピング用にします。
- (4)
お皿にビーフンを盛り、残りの青ねぎ、大葉、刻みのりを上からかける。