ケンミン食品
株式会社

アスパラとまいたけのペペロンチーノ風冷製ビーフン



調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：499kcal　塩分：1.5g

秋田で有名な野菜であるアスパラガスとまいたけを使用したペペロンチーノ風の冷製ビーフンです♪
ハタハタのオイル漬けとともに秋田の野菜の味覚をお楽しみください。

【秋田ケンミン焼ビーフン商品開発担当者考案レシピ】
秋田県で有名な野菜であるアスパラガス、潟上市で採れるまいたけを使用したビーフンを考案しました。
また、ハタハタのオイル漬けは風味豊かでうま味のあるビーフンに仕上げるのに相性がよい商品です。

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：75ｇ
アスパラガス：3本（30ｇ）
まいたけ：20ｇ
ハタハタのオイル漬け：20ｇ
ハタハタのオイル：大さじ1/2(6ｇ)
鶏がらスープの素(粉末)：小さじ1(2.5ｇ)
オリーブオイル：大さじ1/2(6ｇ)
輪切り唐辛子：0.3ｇ
乾燥バジル：適量
塩こしょう：適量
オリーブオイル(仕上げ用)：大さじ1/2(6ｇ)

作り方

(1)
アスパラガスは斜め45度ほどの5mm幅のスライスに、まいたけは一口大の大きさにほぐしておく。
ハタハタのオイル漬けは一口大に切る。
にんにくはスライスしておく。

(2)
アスパラガス・まいたけ・ハタハタのオイル漬けの身を電子レンジで加熱する。
【500W：1分】

(3)
電子レンジから取り出したら温かいうちに鶏がらスープの素をかけて和えておく。

(4)
フライパンに にんにく・ハタハタのオイル漬けのオイル・オリーブオイル・輪切り唐辛子・乾燥バジルを入れ、焦がさないように【低温】で香りが出るまで加熱する。

(5)
③と④を混ぜあわせ、冷蔵庫で冷やしておく。

(6)
ビーフンを4分間ボイルし、水冷したあと氷水で冷やし、水気を絞る。

(7)
ゆでたビーフンと⑤を混ぜ合わせ、塩こしょうで塩分を調節し、最後にオリーブオイルをかける。

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