

ごまが香る♪ビーフンコールスロー



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：184kcal 🧂 塩分：1.0g

旬の春キャベツ・新たまねぎを使ったシャキシャキ食感が楽しめる
サラダ仕立てのごま油香る冷製ビーフンです。
ビーフンをゆでて春野菜と和えるシンプル＆簡単な調理法で、春野菜の甘味や食感を最大限に
引き出しています♪

【ケンミン食品直営店 健民ダイニングシェフのレシピ】
春野菜の食感をビーフンと一緒に楽しめるレシピです。
ビーフンを入れることでパクパク食べられるレシピです♪

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 2人前

お米100%ビーフン：75 g (1/2袋)
春キャベツ：約1枚 (約50 g)
新たまねぎ：約1/2個 (約100 g)
レッドオニオン：約1/2個 (約100 g)
にんじん：約1/8本 (約30 g)
塩こんぶ：10 g

レモン汁：レモン1/2個分 (約20cc)
塩：2 g
こしょう：適量
ごま油：小さじ1 (約4 g)
いりごま：適量 (約1 g)

■調味料

作り方

- (1)
春キャベツ・にんじんは千切りにする。
- (2)
新たまねぎ・レッドオニオンはスライスし、塩もみ(1g)したあと、しっかりと水気を切っておく。
- (3)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。ゆであがったら水洗いをしてしっかりと水気を切る。
●ビーフンのゆで方についてはこちら
●動画で詳しく解説
- (4)
ボウルにゆでたビーフン・塩昆布・レモン汁を入れてよく和える。
- (5)
同じボウルに野菜をすべて入れ、塩(1g)・こしょうで味付けをする。
ごま油(小さじ1/2)を和えてから5分ほど味をなじませる。
- (6)
お皿に盛り付け、風味付けのごま油(小さじ1/2)・いりごまをかける。