ケンミン食品
株式会社

千葉県特産　カツオ漬け丼風ビーフン



調理時間：30分　調理法：お鍋　カロリー：523kcal　塩分：2.7g

お米からできたビーフンをご飯に見立てて、新鮮なカツオをのせた漬け丼風ビーフンに♪暑い時期でもつるつると食べることができます。食欲がない時にもおすすめですよ♪
【商品開発者考案レシピ】
6/15は千葉県民の日！千葉テレビ「ナイツのHIT商品会議室」番組収録でナイツ土屋さんからご提案いただいた千葉の魚介類をつかったビーフン！
千葉・勝浦市や銚子市が全国でも有数な水揚げ量を誇る『カツオ』を使用したメニューを考案しました。
お米100%ビーフンは ごはんに比べ粘りが少ないので、あっさり召し上がれますよ♪

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(1/2袋)
ごま油：大さじ1/2（6g）
米酢：小さじ1/2（2g）
【カツオの漬け】
カツオ（たたきor刺身）：75g
濃口醤油：大さじ1（18g）
みりん：大さじ1（18g）
酒：小さじ1/2（2.5g）
すりおろし生姜(チューブ可)：小さじ1/3(1.5g)

【トッピング】
刻みのり：適量
刻み大葉：適量
いりごま：適量

作り方

(1)
カツオは刺身のようにスライスしておく。
（写真はカツオのたたきを使用しています）

(2)
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り、ごま油と米酢で和えておく。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説

(3)
漬けカツオの材料をすべて袋に入れ、冷蔵庫で30分以上漬けておく。

(4)
ビーフンを器に盛り、漬けたカツオ・残りのタレを上から全体にかける。
お好みで刻みのり・刻み大葉・いりごまのトッピングを上にかける。

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