ケンミン食品
株式会社

夏のおもてなし♪さわやかレモンビーフン

調理時間：60分　調理法：お鍋　カロリー：156kcal　塩分：1.6g

レンゲが器になった 見ためからも涼やかな夏のビーフン♪
レモンの酸味と、甘みを効かせた生姜がアクセントになった前菜メニューです！

【江上料理学院さまコンテスト優秀賞作品のレシピ】
エスニック感を少し抑え、酸味・甘みを引き立てた食べやすい味付けのメニューです。
レモンの酸味で塩分を抑え、生姜の香りや味で爽やかさをUP！
ジュレはお口の中でジュワ～と溶けだしますよ♪

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　5～6人前

お米100%ビーフン：1袋(150ｇ)
・オリーブオイル：適量
・レモン果汁：適量

【クラッシュジュレ】
固形コンソメ：1・1/2個(7.5ｇ)
レモン果汁：大さじ2・1/2(37.5ｇ)
砂糖：大さじ1・1/2(13.5g)
塩：適量
水：300cc
粉ゼラチン：5ｇ

【そぼろ】
鶏むね肉：100ｇ
おろし生姜：大さじ1・1/2(17.5ｇ)
紫たまねぎ：1/4個(25ｇ)
酒：小さじ1(5ｇ)
水：小さじ1(5ｇ)
塩：小さじ1/2(2.5ｇ)
こしょう：少量

【スープ】
固形コンソメ：1/2個(2.5ｇ)
水：150cc
塩：少量

【トッピング】
紫たまねぎ：1/4個(25ｇ)
イタリアンパセリ：適量
赤パプリカ(薄切り)：20枚
レモン(薄切り)：20枚

作り方

(1)
紫たまねぎ（そぼろ用）は細かいみじん切り、（トッピング用）は繊維に沿って薄切りにする。
イタリアンパセリの葉20枚は（トッピング用）に、茎はみじん切り（ビーフン用）にする。

(2)
【クラッシュジュレ】
①鍋に水（300cc）を沸騰させる。
　火からおろし、ゼラチン以外の材料をすべて溶かす。

(3)
②続いてゼラチンを溶かし、バットなどの容器に入れて冷蔵庫で冷やす。
途中、ときどき様子を見ながら数回かき混ぜてクラッシュ状にする（40分）。

(4)
【スープ】
スープの材料を小鍋で加熱し、煮溶かしておく。

(5)
【そぼろ】
そぼろの材料をすべて鍋に入れ、よくかき混ぜてから火にかける【中火】。
そぼろ状になって肉に火が通ったら、ざるにあげ、そぼろと出汁を分けておく。
出汁は4のスープと混ぜて冷やしておく。

(6)
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

(7)
水気を絞ったビーフンをオリーブオイル・レモン果汁・みじん切りにしたイタリアンパセリと和える。

(8)
レンゲにビーフンを盛り、冷やしたスープを少しかける。
上にそぼろ・ジュレ・赤パプリカ・イタリアンパセリ・レモンをのせる。

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