

なすの焼き浸しで料亭風さっぱり冷ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：743kcal 🧂 塩分：7.0g

めんつゆを使った冷製ビーフンレシピ！
枝豆のぷりっとした食感と甘み、焼きナスの柔らかくてジューシーな旨み、ねぎや土生姜の香り、食べるたびに
変化する新しいめんの美味しさが味わえる一品です。

【食研究家 石井達也 & 裕加先生にご考案頂いた人気レシピのアレンジに挑戦！】
ビーフンは冷水で洗うことで、めんが引き締まります。ケンミンお米100%ビーフンと季節の美味しい野菜をさ
っぱり和風つゆでいただきます。少し汗ばむ季節に冷製メニューのご提案です。

◆「なす」は日本の「指定野菜」です
「指定野菜」とは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を国が指定している野菜です。（15品目）
指定野菜について詳しく知りたい方はこちら！
さまざまな調理法に合わせた楽しみ方ができる なす
は、ポリフェノール一種である「ナスニン」が含まれます。
ナスニンは高い抗酸化作用をもつため、動脈硬化や高血圧の予防が期待できると注目されています。

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(1/2袋)
なす（水なす）：1/2個(45g)
ゆで枝豆：10粒
京あげ：20g
ベーコン(薄切り)：1枚(10g)
めんつゆ(ストレート)：130cc

米油：大さじ2(24g)
■トッピング
土生姜：適量
青ねぎ：適量

作り方

- (1)
なすは1.5cm角に切り、ベーコンと京あげは細切りにする。土生姜は針生姜にし、青ねぎは小口切りにしておく。
めんつゆは冷たく冷やしておく。
- (2)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で7～8分ゆでる。
ゆであがったら水でよく冷やして、ビーフンを絞っ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
- (3)
熱したフライパンに米油（大さじ2）を熱し、なす・ベーコン・京あげを焼く。
焼いたら、粗熱をとっておく。
- (4)
冷やしたビーフン・冷ました具材・ゆで枝豆を和える。
- (5)
器に盛り付け、めんつゆをかけて 土生姜・青ねぎをトッピングする。