ケンミン食品
株式会社

ひな祭りレシピ！ビーフンのちらし寿司風



調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：430kcal　塩分：2.5g

ちらし寿司ならぬ、ちらし麺！お米からできたビーフンでつるっと食べられる、新しいちらし寿司スタイル♪
暑い夏にもさっぱり食べられるのでおすすめです！

【ケンミン食品直営店 YUNYUNシェフのレシピ】
お米からできたビーフンで一味変わったちらし寿司風ビーフンを考えました。
炊いたごはんと違ってべたつかないので、つるっと食べられます！
ひな祭りや七夕には一口サイズに丸めて作って盛り付けるととっても可愛いですよ♪

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：50ｇ(1/3袋)
えび：3尾
いくら（醤油漬け）：10ｇ
錦糸卵：卵1個分
きゅうり(細切り)：20ｇ(1/5本)
すし酢：小さじ2(10ｇ)
いりごま：適量
■タレ ※すべて混ぜ合わせる
刺身醤油(濃口醤油)：小さじ1（6ｇ）
みりん：小さじ1（6ｇ）
わさび：お好みで

■お好みで
マグロ・サーモンなど：角切り

作り方

(1)
きゅうりは細切りにする。

(2)
沸騰したお湯に酒（大さじ1）・塩（ひとつまみ）【分量外】を入れえびを茹でる。
火が通ったら半分にスライスする。

(3)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、6分30秒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・すし酢を和える。

(5)
お皿にビーフンを盛り、エビ・錦糸卵・具材・いりごまをトッピングする。
タレをかけたら完成。

(6)
【美味しい錦糸卵の作り方】
①溶き卵に塩・砂糖をひとつまみ入れ、水溶き片栗粉を1ｇ混ぜ合わせたらザルでこす。
②温めたフライパンに油（小さじ1）をなじませ、弱火で溶き卵を均一に回し入れて焼く。
③取り出して冷ましたら千切りにする。

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