ケンミン食品
株式会社

カリカリ食感♪ビーフン煎餅



調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：559kcal　塩分：1.6g

【江上料理学院コンテスト作品レシピ】
おつまみにもぴったり！おうちで簡単につくれるビーフン煎餅のレシピです。
揚げ焼きにしたビーフンにいりこと大豆を絡めました。
パリパリ食感で香ばしい風味に仕上げた甘め煎餅は、箸休めにも最適です♪

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　4人前

お米100%ビーフン：100ｇ
油：大さじ8（96ｇ）

【A】砂糖：110ｇ
【A】水：小さじ4（20cc）
【B】ごま：1袋（60ｇ）

【B】煎り大豆：30ｇ
【B】いりこ：25ｇ

塩：適量

作り方

(1)
今回使用する食材です。

(2)
ビーフンは1/4の長さに折り、油とまんべんなく混ぜる。

(3)
混ぜたら、フライパンが冷たい状態から1/4量ずつじっくり揚げ焼きにする。揚げ焼きにしたら、一旦引き上げる。

(4)
別のフライパンに【A】を入れ、煮立たせる。ぷくぷくとなってきたら揚げ焼きにしたビーフン・【B】を加え、全体が絡まるように混ぜる。

(5)
全体が絡んだら、クッキングシートに広げて冷まし、塩を振る。

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