ケンミン食品
株式会社

節分豆レシピ♪福豆ビーフン小鉢

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：330kcal　塩分：2.6g

節分で余った大豆が、副菜に変身♪アーモンド、じゃこと合わせて香ばしい和風おかずになります。
給食のメニューにあったような、老若男女に愛されるどこか懐かしい味わいです♪
小魚とナッツが1袋に入った製品を使うのもオススメです！

【ママ社員考案レシピ】
残った節分豆を捨てずにおいしく食べたい！でも、家族分の小鉢にするにはやや少ない。
そんな時はビーフンを入れてボリュームアップさせた副菜がおすすめです。
冷凍ストックの「ビーフンキューブ」を使えば下ゆで不要で、時短調理になります。

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　3～4人前

お米100%ビーフン：25g
(またはビーフンキューブ：2個)
節分豆（大豆）：20g
スライスアーモンド：10g
ちりめんじゃこ：大さじ2（約10g）
ごま油：小さじ1/2

■調味料A
【A】砂糖：大さじ1（9g）
【A】濃口醤油：大さじ1（18g）
【A】みりん：大さじ1/2（9g）

作り方

(1)
今回使用する材料です。

(2)
ビーフンを沸騰したお湯で4分ボイルする。
火が通ったら、水でめんを締める。
※ビーフンキューブの場合
事前に作っておいた「ビーフンキューブ」を用意します。

●レシピ：冷凍保存できる「ビーフンキューブ」の作り方

(3)
ゆでたビーフンは3～4cmに切っておく。
※ビーフンキューブの場合は電子レンジで加熱してもどしておく。

(4)
フライパンに節分豆・ちりめんじゃこ・スライスアーモンドを入れてから火をつける。
香ばしくなるまで乾煎りし、一度お皿に取り出しておく。

(5)
同じフライパンに【調味料A】を入れ、泡がぶくぶくと出るまで加熱する【弱火】。

(6)
一度火を止め、お皿に取り出した豆やじゃこをフライパンに戻して絡める。

(7)
再び火をつけてから切ったビーフンを入れて混ぜ合わせる。仕上げにごま油を入れてよく混ぜる。

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