ケンミン食品
株式会社

ホタテのカルパッチョビーフン



調理時間：20分　調理法：電子レンジ　カロリー：494kcal　塩分：3.3g

ホタテは和えるだで簡単！おもてなしや前菜・冷製パスタにもピッタリなサラダビーフンレシピです。
ビーフンは火を使わず、電子レンジで楽ちん！
国産のホタテは刺身用を使用して、ホタテの甘味を活かしたシンプルなカルパッチョの味付けにしています。

使用商品　ケンミンこく旨塩焼ビーフン

●ホタテの風味はそのままに、海鮮の旨味を追加したことで、甘みとこく深さがアップしました。
●旨味広がるやさしい味わいの旨塩ソースで、より野菜本来の甘みや旨味が感じられます。



材料　1人前

ケンミンこく旨塩焼ビーフン：1袋
ホタテ（生食用）：4個
ブロッコリー：1/2房（100ｇ）
生ハム：3枚
レモン：スライス1枚
おろしにんにく：小さじ1/2（2.5ｇ）
水：120cc

【調味料A（マリネ液）】
【A】オリーブオイル：大さじ1（12ｇ）
【A】レモン汁：小さじ1（5ｇ）
【A】黒こしょう：適量

作り方

(1)
ホタテは半分にスライス、レモンは8等分にカットする。
生ハムは手で小さくちぎり、ブロッコリーは小房に分けておく。

(2)
よく混ぜ合わせた【A】に、ホタテ・生ハム・レモンを漬け込み、冷蔵庫で冷やす。

(3)
耐熱容器におろしにんにく・水を入れてよくかき混ぜる。

(4)
ビーフンが水に漬かるように入れ・ブロッコリーを上に乗せる。
ふんわりラップまたはふたをして電子レンジで加熱する。【600W：6分】

(5)
ブロッコリーを取り出し、②と和える。

(6)
ビーフンに添付ソースを入れて混ぜる。

(7)
器にビーフンを盛りつけ、④をソースごとかけ、冷蔵庫で冷やす。
召し上がる前に、お好みでオリーブオイル・塩・黒こしょうを上からかけてください。

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