

いちごとビーフンの冷製パスタ風レシピ-春のおもてなし前菜料理



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：310kcal 🧂 塩分：0.8g

いちごの甘酸っぱさに春を感じて♪おうちパーティーにパッと華やぐひと品です。白ワインやシャンパンとのペアリングもおすすめです。

【江上料理学院さまコンテスト優秀賞作品のレシピ】

ビーフンの細さと歯ごたえを活かしながら、春の食材「いちご」を合わせた、おもてなしとして「彩り」を意識した冷製パスタ風に仕上げました。

おもてなしメニューは比較的手間がかかるものが多いですが、ゆで時間は3分だけ！

すこし硬めにゆでたビーフンと、優しくまるやかな酸味のある「バルサミコ酢」で仕立てたソース・甘酸っぱいいちごがよく合います♪

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 3～4人前

お米100%ビーフン：1袋（150g）
いちご：1パック
トマト（大）：1個（150g）
にんにく：1片（5g）
ハーブ（ミントやバジル）：適量
オリーブオイル：適量

■調味料A
オリーブオイル：大さじ1.5（18g）
バルサミコ酢：大さじ1（18g）
レモン汁：大さじ1/2（7.5g）
砂糖：小さじ1（3g）
塩：小さじ1/2（2.5g）
こしょう：適量

作り方

(1)
いちごは縦に4等分に切り、トマトは乱切りにする。
ハーブ類はちぎる。

(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3分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、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)
ミキサーにトマト・にんにく・調味料Aを入れて攪拌する。

(4)
ボウルに移し、ボウルの底に氷水をあてながら冷やす。

(5)
ゆでたビーフンといちごの1/3量を入れてあえ、器に盛る。
残りのいちごとハーブをトッピングする。