ケンミン食品
株式会社

栄養満点！たっぷり野菜のベトナム風ビーフンサラダ



調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：244kcal　塩分：1.2g

ベトナム発祥料理「ボブン」をイメージしたさっぱりとして食べ飽きない
おいしさのビーフンサラダレシピ。
シャキシャキ野菜、もっちりビーフン、こってり味の鶏そぼろを、スイートチリソース入りのドレッシングで豪快に混ぜて食べると、もう箸が止まりません！
日本人でも食べやすい味付けで、野菜もモリモリ食べれます♪

フランスで人気のベトナム料理「ボブン」とは？
ボブンは、本場ベトナムでは「ブンボー（Bún bò）」と呼ばれる料理が、
フランスで進化を遂げた人気のベトナム料理です。
ベトナム語で「ボー（Bò）」は牛肉、「ブン（Bún）」は細い米粉麺を意味します。
たっぷりの野菜やハーブ、お肉にベトナムの揚げ春巻き(ネム)を盛り付け甘酸っぱいソースをかけて混ぜまわせて食べます。

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　2人前

■ビーフン
お米100%ビーフン：75ｇ（1/2袋）
・オリーブオイル：大さじ1/2（6ｇ）
・塩：ひとつまみ（0.5ｇ）

■鶏そぼろ
鶏ももひき肉：90ｇ
・濃口醤油：大さじ1/2（9ｇ）
・みりん：大さじ1/2（9ｇ）
・砂糖：小さじ2（6ｇ）
・酒：小さじ2（10ｇ）
・オイスターソース：小さじ1（6ｇ）
・おろし生姜：大さじ1/2（6.5ｇ）

■キャロットラペ
にんじん：約1/3本（60ｇ）
・米酢：小さじ2（10ｇ）
・砂糖：小さじ1/2（1.5ｇ）
・カレー粉：ひとつまみ（0.2ｇ）

■チリドレッシング
チリソース：大さじ2（36ｇ）
米酢：大さじ1・1/3（20ｇ）
オリーブオイル：大さじ1（12ｇ）

水菜：1束（60ｇ）
紫たまねぎ：1/4個（50ｇ）
パクチー：1束（30ｇ）
ツナ缶：1缶（70ｇ）

■トッピング
フライドオニオン：適量
ライム：適量

作り方

（1）
紫たまねぎは薄くスライス、水菜・パクチーは3cmの長さにカットする。
野菜は水に約5分さらし、水気を切る。
ツナ缶は油を切る。

（2）
チリドレッシングは混ぜ合わせておく。

（3）
■ビーフン
沸騰したお湯に半分に折ったビーフンを入れ、5分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り、調味料で味付けをする。

●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）
■鶏そぼろ
①鍋に調味料を入れ、火にかける。【強火】
②沸騰したら、鶏ひき肉を加え、箸でよく混ぜながら２～3分煮詰める。汁気が少し残るくらいで完成。

（5）
■キャロットラペ
にんじんは千切りにしておく。
材料を全て混ぜ合わせる。

（6）
器にビーフンを盛り、上に鶏そぼろ・キャロットラペ・野菜・ツナ・フライドオニオンをトッピングする。

（7）
チリドレッシングとライムをかけて混ぜてお召し上がりください。

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