

七夕メニュー お星様の天の川カレーつけめん



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：417kcal 🧂 塩分：2.0g

キラキラお星さまが可愛い
お米からできたビーフンでつくる涼やかな七夕のメニューです。
9大アレルギー対応レシピなので、大人も子供も楽しめる七夕の献立。
ホームパーティーなど、特別な日にぴったりです♪

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 2人前

お米100%ビーフン：1袋（150g）
鶏ささみ：2本
もやし：1/2袋（100g）
オクラ：2本
にんじん：1.5cm分
サニーレタス：1枚

【A】塩こしょう：適量
【A】酒：小さじ1（5g）
【A】水：小さじ2（10g）

■カレーつゆ
コンソメ顆粒：小さじ1（3g）
（または鶏がらスープの素）
グルテンフリー醤油：小さじ1・1/3（8g）
みりん：小さじ1・1/3（8g）
砂糖：小さじ2（6g）
カレー粉：小さじ1/3～1/2（0.6～1g）
水：200cc

作り方

（1）
レタスは食べやすい大きさにちぎる。

（2）
■カレーつゆ
カレーつゆの調味料を全て小鍋に入れ、混ぜながら沸騰させる。
粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

（3）
にんじん：薄切りにし、星型に抜いてゆでる。

（4）
オクラ：板ずりし、ゆでた後、小口切りにする。
もやし：ゆでて水気を切る。

（5）
耐熱容器に鶏ささみ肉を入れ、【A】をかける。
ふんわりラップをかけて電子レンジで加熱する。【600W：2～2分30秒】

（6）
粗熱が取れたら、手で食べやすい大きさに割く。

（7）
■ビーフン
沸騰したお湯にビーフンを入れ、6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、しっかりと水気を絞る。

https://www.kenmin.co.jp/recipe_admin/?id=&kw=&method=&genre=&item=9&theme=&inv=&date_s=&date_e=&view=1

（8）
【盛りつけ】
ビーフンをお皿に盛り、その上に具材をのせる。
具材は別皿に盛りつけてもOKです。