ケンミン食品
株式会社

大根おろしをたっぷり入れて♪みぞれ鍋ビーフンのレシピ

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：438kcal　塩分：4.0g

大根おろしをたっぷり使った温かいビーフン煮込み鍋です♪お米100%ビーフンならではの風味が楽しめる和風味に仕上げています。万能調味料の「牡蠣だし醤油」を使ったおだしで、お鍋のメにもおすすめのメニューです♪

◆「大根」は日本の「指定野菜」です
「指定野菜」とは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を国が指定している野菜です。（15品目）
指定野菜について詳しく知りたい方はこちら！
大根には、辛味成分である「イソチオシアネート」が豊富に含まれます。食欲増進や抗菌作用があるイソチオシアネートは、すりおろすことによって生成されます（＝細胞を破壊する）。大根の場合、イソチオシアネートは先端の方が、辛味をより感じやすいと言われており、部位によって使い分けるのがポイントです。

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　1人前

お米100%ビーフン：75g
鮭：1切れ
塩こしょう・片栗粉：適量
豆苗：30g
塩・ごま油：適量
【A】しいたけ：3個（30g）
【A】なめこ：30g
【A】大根おろし：100g
【A】牡蠣だし醤油：大さじ3弱（45g）
【A】水：300cc
水溶き片栗粉：片栗粉 ＋水を各2gずつ

作り方

(1)
しいたけはスライスしておく。
豆苗は食べやすい大きさにカットし、塩・ごま油で和えておく。

(2)
鮭は3つに切り分け、塩こしょう・片栗粉をまぶし、油で揚げ焼きにする。

(3)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。
ザルに取り、流水で洗いながらしっかり冷やす。
ビーフンをしっかりしぼり、水気をよくとる。
●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)
別鍋に【A】を全て入れ、ひと煮立ちさせる。

(5)
ゆでたビーフンを入れて軽く煮込む。

(6)
ビーフンのみを先に取り出し、器に盛り付ける。
残ったおだしに、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

(7)
おだしをビーフンの上からかけ、揚げた鮭・豆苗をトッピングする。

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