

こどもの日に ビーフン稲荷



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：97kcal 🧂 塩分：0.8g

簡単で可愛い鯉のぼり稲荷ビーフンです♪子どもの日にぴったりの食物アレルギー配慮レシピです。お子さまと一緒に飾り付けて、家族みなで楽しみください。

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 8個分

お米100%ビーフン：80g
油揚げ：4枚
【A】水：150cc
【A】醤油（えんどう豆醤油使用）：大さじ2（36g）
【A】砂糖：25g
A-Label（エー・ラベル）ふりかけ
おかか：小さじ4
1歳からのノンエッグマヨ：適量

きゅうり（ビーフン稲荷4個分）：1/4本
ボークウイニー（ビーフン稲荷2個分）：1本
スイートコーン（ビーフン稲荷2個分）：大さじ2
海苔（目玉用）：適量

作り方

- (1)
きゅうりは2mmの輪切りにし4等分にカットする。
ボークウイニーを2mmの輪切りにし、さらに半分にカットする。
油揚げは熱湯をかけ、油抜きをして半分にカットする。
海苔は直径5mmの円にカットする（8個）。
- (2)
【稲荷皮】
鍋に【A】を入れて中火にかけ沸騰させる。
いったん火を止め、下ごしらえ済みの油揚げを入れる。
アルミホイルを被せ、さらにふたをして【弱火】で10分煮る。
ふたとアルミホイルを取り12分煮詰め、そのまま冷やして味をなじませる。
- (3)
鍋にたっぷりの湯を沸かし沸騰させる。
ビーフンを入れて箸で軽くほぐし4分ゆでる。
ザルでお湯を切り粗熱がとれたら8等分しておく。
- 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)
稲荷皮1枚を袋状に広げ、切り口を2cmくらい内側に折り込む。
ゆでたビーフン1個分の半量を詰め、エー・ラベルふりかけおかか（小さじ1/2）をふる。
残りのビーフンを詰める。
表面の具をのせる場所にノンエッグマヨを絞る。
- (5)
鯉のぼりのうろこに見えるようにきゅうり、ボークウイニー・コーンをそれぞれのせる。
ノンエッグマヨを丸く絞り白目をつくる。
そこに海苔の黒目をのせる。
同様に全部で8個つくり、器に盛る。