

きゅうりとかにかまの冷製ビーフン



🕒 調理時間：20分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：530kcal 🧂 塩分：6.1g

きゅうりを丸ごと1本使い切り！野菜がたくさん入った夏にぴったりな冷製ビーフンのレシピです。見た目も味もカニにそっくりのカネテツデリカフーズさまの「ほぼカニ®」を使った色鮮やかな簡単メニューです♪

「ほぼカニ®」はカネテツデリカフーズ㈱の登録商標です。

使用商品

ケンミン 汁ビーフン

お鍋ひとつで煮込むだけで旨みのある塩味の汁ビーフンが召し上がりがいただけます。
チキンベースに「野菜の旨み」を加え、アクセントに「ごま油」や「生姜」の風味を効かせました。



材料 1人前

ケンミン汁ビーフン：1袋	■調味料A
きゅうり：1本	【A】添付スープ：1個
もやし：50g	【A】濃口醤油：小さじ1/2(3g)
カネテツデリカフーズ ほぼカニ®：2本	【A】砂糖：小さじ1(3g)
ミニトマト：2個	【A】酢：小さじ2(10g)
ゆで卵：1個	【A】ごま油：小さじ2(8g)
レモン：2枚	
いりごま：適量	

作り方

- (1)
もやしは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで加熱して水気を切る。【500W：約2分】
きゅうりは幅5mm千切り、ほぼカニ®は手でほぐす。
ミニトマト・ゆで卵を1/4にカット、レモン2枚を半分にカットする。
ゆで卵の作り方：沸騰したお湯で10分ゆで、冷水で冷やす。
- (2)
■浅漬けのタレ
【調味料A】を混ぜ合わせ、きゅうりを漬け込み、冷蔵庫に15分冷やす。
- (3)
たっぷりのお湯でビーフンを3分30秒ゆでたら、ざるに移して氷水でしめる。
- (4)
皿にレモンスライスを敷き、冷やしたビーフンを手で絞って、水気をとって盛り付ける。
- (5)
きゅうりをタレから取り出し、きゅうりともやしを混ぜ合わせたら、ビーフンの上に盛り付ける。
ほぼカニ®・ミニトマト・ゆで卵を盛りつけ、残りのタレ・いりごまをかけた後完成。