

桜と一緒に味わう「もえだん」肉巻きビーフンロール



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：1481kcal 🧂 塩分：2.4g

肉、海苔、ビーフン、ショウガ、小松菜、卵のシンプルなロール型ビーフンです。
茶、黒、白、赤、緑、黄色と春を思わせる彩りです。

【江上料理学院さまコンテスト優秀賞作品のレシピ】
「お外でもビーフンが食べられるように」をコンセプトにしました。「ベストな包み方」、「冷めても美味しい」を考えました。
お家で出来たて熱々を食べるのもいいけれど、休日はお弁当を持って外で、出先のキャンプ地でも作れるなど、ビーフンの利用幅を広げる提案をしました。

「もえだん（断面萌え）」とは、食べ物の断面が美しく、見て「萌える」ことを意味する言葉

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 3本分（6人前）

お米100%ビーフン：1袋（150g）
ごま油：適量
ビーフンのゆで汁：90cc
鶏がらスープの素：大さじ1（7.5g）

紅しょうが：45g
手巻き寿司用海苔：3枚

豚しゃぶ用薄切りロース肉：24～30枚
（豚ばら薄切り肉でも可）

■錦糸卵
卵：2-3個
塩：少々
油：大さじ2（24g）

塩こしょう：適量
油：適量

■小松菜：6枚
油：適量

作り方

- （1）
■ビーフン：肉巻きロール1本あたり50gを使用
ビーフンを4分ゆでる。
（ゆで汁90ccはとっておく）
ゆでたビーフンは水気を切り、ごま油（適量）を入れたフライパンで炒める。
表面が少し乾いたら、ゆで汁で薄いた鶏がらスープの素を絡めて下味をつける。
パットに広げて冷ましておく。
- （2）
■鰹魚玉子
卵をよく溶き、塩で下味をつける。
油をフライパンで熱し、卵を人肌薄焼き卵を作る。
玉子が冷えたら縦切りにする。
肉巻きロール1本あたり40gを使用
- （3）
■小松菜：肉巻きロール1本あたり2枚
葉と茎に分け、縦に細長く切る。
フライパンで油を熱し、茎から炒め、しんなりしたら葉を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- （4）
■海苔
長い海苔、肉と肉が接触するように海苔はうす切り肉で作るシートより少し小さめにカットする。
肉巻きロール1本あたりの約1枚
- （5）
■肉のシート作り：肉巻きロール1本あたり8～10枚を使用
まな板に肉が約1～2cm重なるように並べて、シート状にする。
肉巻きの端から具材がもれないように、端部の横中央に約8cmくらい外にできるように左右1枚づつ直角に置く。
- （6）
■具材を乗せる
海苔の上に、ゆでたビーフンを広げる。
ビーフンの上に紅しょうがを並べ、同じく鰹魚玉子・小松菜を並べる。
紅しょうがはビーフンの中央に（幅5mmくらい）
鰹魚玉子は紅しょうがの中央部の奥にのせる
小松菜は葉の部分の手前に、そのあとに茎部分を葉の手前に置く。
最後にビーフンを少しのせ、形をロール状にするように整える。
左右に出している肉を具の上にかぶせるように覆む。
巻きずしの要領で手前から裏へ肉を巻き付けていく
箸などで肉の手前をすくいあげると巻きやすくなります。
巻き終わりは必ず肉と肉が接して具材が見えないようにを確認する。
もし具材が見えている箇所は別のうす切り肉で補強する。
- （7）
■焼く
全体に軽く塩こしょうをして、フライパンに油をひき、焼きつける。
【中弱火】で端部も炙め、きつね色になるまで焼く。
- （8）
■切る・盛り付け
方めたら、約2cmの幅でカットする。
断面を上にして盛り付けする。
にんじんを薄切りにして、桜の花びら型で型抜きをし、肉巻きロールにのせる。