

豆乳揚げだしとビーフンの中華風サラダ



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：和える 🔥 カロリー：295kcal 🧂 塩分：0.7g

さっぱりと食べたい日にぴったりの簡単ビーフンサラダのレシピです。
お米のやさしい甘味の「お米100%ビーフン」とカネテツデリカフーズ様の「豆乳揚げだし」の優しい味わいは相性抜群です！
お好みのドレッシングをかけるだけで簡単に仕上がり、食欲がない日にもおすすめのレシピです。

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：50g（1/3袋）
豆乳揚げだし：1個
キャベツ：1枚（約50g）
塩：少々
ごま油：小さじ2（約8g）
お好みのドレッシング
胡麻ドレッシングやポン酢など

作り方

- (1)
キャベツは食べやすい大きさにちぎり、塩もみしておきます。
豆乳揚げだしは食べやすい大きさにスライスしておきます。
- (2)
ビーフンはお湯で5分茹でて水気をしっかりと切ってから、ごま油をからめ、キャベツと和えておきます。
- (3)
ランチカプセルに手順・豆乳揚げだしを入れ、
トッピングカップにお好きなドレッシングを入れたら完成です。