ケンミン食品株式会社

冷やし中華風

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：418kcal　塩分：3.3g

つるつるっとした食感でさわやかな味わいです。

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　2人前

お米100%ビーフン：1袋（150g）
鶏ささ身み肉：3本
きゅうり：1/2本（50ｇ）
トマト：1/2個(75ｇ)
ごま油：小さじ1(4ｇ)
酒：大さじ1(15ｇ)
塩こしょう：各少々

調味料A
酢：大さじ2(30ｇ)
グルテンフリー醤油：大さじ2(36ｇ)
砂糖：大さじ1/2（4.5ｇ）
ごま油：小さじ1（4ｇ）
鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1/4（0.6ｇ）
湯：1/4カップ（50cc）

作り方

（1）
きゅうりは斜め薄切りにしてせん切りにする。トマトはへたを取って6等分のくし形に切る。
（2）
鶏ささみ肉を耐熱皿に少し間隔をあけて並べ、酒・塩・こしょうをふる。
ラップをふんわりとかけ、電子レンジで加熱する。【600W：2分30秒】
冷まして粗熱を取り、白い筋があれば取って食べやすい大きさに裂く。
（3）
【たれ】
ボールに調味料Aを入れ、混ぜ合わせて冷やしておく。
（4）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつとした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、しっかりと水気を絞る。
ごま油をまぶす。
（5）
ビーフンを器に盛り、鶏肉・きゅうり・トマトをのせて、【たれ】を回しかける。

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