ケンミン食品株式会社

ビーフンとチーズの磯辺巻き

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：362kcal　塩分：1.8g

ビーフンを小さくまとめ、こんがりと焼きあげます。ビールなどのお酒のおつまみにぴったりです。

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：2/3袋(100ｇ)
スライスチーズ：2枚
焼きのり（4×4cm）：16枚
ごま油：大さじ2(24ｇ)
塩：少々

作り方

（1）
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、8等分にしてそれぞれを小さく丸めてまとめる。
スライスチーズは4等分に切る。
（2）
温めたフライパンにごま油(大さじ2)を熱し、丸めたビーフンを並べ入れる。【中火】
フライ返しなどで押さえつけながら焼き、焼き色がついたら裏返す。
両面をこんがり焼いて熱いうちに塩をふる。
（3）
フライパンから取り出し、チーズをのせ、両面をのりではさむ。

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