ケンミン食品株式会社

牛肉とビーフンのタイ風サラダ

調理時間：30分　調理法：お鍋　カロリー：327kcal　塩分：2.4g

タイでおなじみの春雨サラダをビーフンに替えて。さわやかな酸味がたまらないおいしさです。

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)
牛もも薄切り肉：100g
紫たまねぎ：1/2個（100ｇ）
セロリの茎：1/2本分
赤唐辛子：2本
香菜（パクチーなど）：1束

【調味料A】
ナンプラー：大さじ1・1/2（27ｇ）
砂糖：小さじ2（6ｇ）
ライムの絞り汁：1個分
おろしにんにく：小さじ1/2（2.5ｇ）

作り方

（1）
牛肉は一口大に切る。
紫たまねぎは縦に薄切りにする。セロリは筋を取り、長さ3cmに切って縦に薄切りにし、15分ほど水にさらす。
香菜は長さ2cmのざく切りにする。赤唐辛子はへたと種を除いて小口切りにする。
（2）
大きめのボールに【調味料A】と赤唐辛子を入れ、唐辛子の辛みを出すために約10分冷蔵庫で冷やす。
（3）
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6～7分ゆでる。
ゆで上がる1分前くらいに牛肉を加えて一緒にゆでる。
ゆでたら牛肉は別の器に取り出す。
ビーフンは水洗いをして、しっかりと水気を絞る。
（4）
ゆでたビーフン・牛肉、紫たまねぎ・セロリを（2）に加えて混ぜる。
器に盛り、香菜をトッピングする。

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