ケンミン食品株式会社

えびのゆずこしょう風味ビーフン

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：398kcal　塩分：2.8g

ピリッととさわやかな辛さの正体はゆずこしょう。プリプリのえびと野菜の甘さが、辛みでぐっと引き立ちます。

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）
えび：6尾
オクラ：4本
ヤングコーン：4本
濃口醤油：小さじ2（12ｇ）
塩こしょう：適量
米油：大さじ1（12ｇ）
■調味料A
【A】酒：大さじ1（15ｇ）
【A】ゆずこしょう：小さじ1（6ｇ）

作り方

（1）
ボウルにオクラを入れ、塩を振って揉み、うぶ毛を除く。水洗いして、がくのまわりをぐるりとむく。
えびは尾を残して殻をむき、背に切り目を入れて背わたを取り除く。塩水でサッと洗って水気を拭き、塩こしょうをふる。

（2）
沸騰したたっぷりのお湯でヤングコーン、オクラを順にゆでる。
やわらかくなったら野菜を引き上げ、水気をきって縦半分に切る。
※湯はとっておく。

（3）
たっぷりのお湯でビーフンを4分ゆでて、水冷後、ビーフンをよく絞って水気をきる。
※水切り後、少量の油をからめると、めんがほぐれ、調理しやすくなります。

（4）
【調味料A】は混ぜておく。
温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、えびを炒める。【中火】
えびの色が変わったら調味料A・野菜を加えてさっと混ぜる。
（5）
ゆでたビーフンを加えて炒め合わせ、濃口醤油を回し入れる。
全体がまんべんなく混ざったら、塩こしょうで味を調える。

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