ケンミン食品株式会社

豚肉とフレッシュ野菜の冷製ビーフン

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：394kcal　塩分：0.9g

野菜がたくさんとれるサラダ感覚の冷製ビーフンです！

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　4人前

お米100%ビーフン：1袋（150g）
豚肩ロース切り落とし：120g
トマト(完熟)：小2個
きゅうり：1本（100ｇ）
砂糖：小さじ2（6ｇ）
昆布茶：小さじ1.5（6ｇ）
白いりごま：小さじ2（6ｇ）
ごま油：大さじ5（60ｇ）
米油：小さじ1（4ｇ）
塩こしょう：適量
氷水：1リットル
塩：大さじ1（15ｇ）
■お好みで
一味唐辛子：適量
ごま油：適量

作り方

（1）
トマトはくし形に切り、砂糖をふりかけてざっくり和えて冷やす。
きゅうりは細切りにし、ボウルに入れて昆布茶とざっくり和える。
豚肉に軽く塩こしょうしておく。
（2）
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7分ゆでる。
ゆであがったら氷水・塩につけて、しっかりと水気を絞る。
（3）
温めたフライパンに米油（小さじ1）を熱し、豚肉を炒める。
（4）
炒めた豚肉・きゅうり・ごま油（大さじ5）を加えて軽く混ぜ合わせる。
（1）のトマトを汁ごと加えて優しく和える。
（5）
器にゆでたビーフンを盛り、（4）の具材を汁ごとのせ、白いりごまをトッピングする。
お好みで一味唐辛子、ごま油をかけてください。

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