ケンミン食品株式会社

# ビーフンとケチャップでアレンジ♪ナポリタン春巻きのレシピ

調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：200kcal　塩分：0.7g

ビーフンのもっちり感、溶けたチーズのとろーり感、揚げた皮のパリパリ感が一度に味わえます☆
これまでにない 楽しいナポリタン風春巻をご提案♪

【健民ダイニングシェフのおすすめレシピ】
いつもの美味しいビーフンをお手軽に食べやすいレシピにしました。
お子さまでも食べやすい味付けで、メイン料理としても大活躍するメニューです。

## 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　8本分

お米100%ビーフン：1/3袋（50g）
ベーコン：40g
ピーマン：1個（25g）
たまねぎ：1/4個（50g）
ピザチーズ：80g
トマトケチャップ：80g
濃口醤油：小さじ1/2（3g）
塩こしょう：適量
油(炒め用)：大さじ1/2(6g)
春巻きの皮：8枚
水溶き小麦粉：10ccの水に小麦粉30g
揚げ油：適量

## 作り方

（1）
ベーコン・ピーマン・たまねぎは一口大に切る。

（2）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。
※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。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説

（3）
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、ベーコン・ピーマン・たまねぎを炒める。
具材に火が通り香りが出てきたら、ケチャップを入れ少し煮詰める。

（4）
ゆでたビーフンを絡めて、濃口醤油・塩こしょうで味付けをする。
※チーズが入るのでこのとき塩味は控えめでOK。
バットにあけて冷ましておく。

（5）
春巻きの皮を広げ、ビーフン・チーズをのせて長方形に巻く。
巻き終わりは水溶き小麦粉で糊付けする。

（6）
180度の油で、皮がきつね色になるまで揚げる。

（7）
トマトケチャップやお好みで野菜を添える。

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