ケンミン食品株式会社

栄養満点！酒粕と赤味噌の冷しビーフン

調理時間：10分　調理法：お鍋　カロリー：589kcal　塩分：3.4g

季節の変わり目のお疲れがたまった時に、栄養たっぷりな酒粕を使って1品で満足メニュー。粕汁とは違った風味をお楽しみ下さい！
【YUNYUN心斎橋店シェフ考案】酒粕の効能は血圧の上昇を抑え、食物繊維、ビタミンB群が豊富にとれる栄養価の高い食材です。また、酵素で消化器官の働きを助ける効果があります。一般的な酒粕味噌汁とお米でできたビーフンを合わせてみました。

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　1人前

お米100%ビーフン：75g
豚バラ薄切り肉:15g
玉ねぎ：20g
切り干し大根(乾燥）：5g
生姜：3g
大葉：2枚
人参：15g
うす揚げ：25ｇ
酒粕：大さじ1
味噌(赤）※合わせみそでも可：大さじ1
油：大さじ1/2
■調味料A
【A】水：300cc
【A】本だし：小さじ1・1/2
【A】酒：小さじ1
【A】みりん：小さじ1

作り方

（1）
切り干し大根は水に浸して柔らかくしておく。豚バラ肉は一口大、玉ねぎはスライス、人参と大葉、生姜は細切りにする。
（2）
うす揚げは油抜きし細切りする。豚肉は、冷やした時豚肉由来の脂が固まってしまうため、別茹でして余分な脂を落としておく。
（3）
沸騰したお湯にビーフンを6分間ボイルする。水でしっかり洗い、水気を切る。
（4）
鍋に油を大さじ1/2入れ、生姜、戻した切り干し大根、うす揚げ、人参、玉ねぎをしっかり炒める。Aを入れて沸かす。
（5）
一旦、火を止めて、味噌、酒粕を入れ味を調える。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
（6）
器にビーフンと豚肉を入れ、冷えた酒粕味噌汁を入れる。大葉を飾り、ごま油（分量外）を回し入れる。

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