ケンミン食品株式会社

手作りびわソースで♪冷製サラダビーフン

調理時間：30分　調理法：お鍋　カロリー：532kcal　塩分：1.19g

夏にぴったりのフルーツサラダ♪
びわの甘酸っぱいドレッシングと野菜、冷やしたビーフンの食感が相性◎おもてなしメニューに♪

千葉県が制定する『県民の日』。『県民の日』＝『ケンミンの日』にちなんで、千葉が全国的に第2位の産地を誇る『びわ』を使ったレシピを考案。
『びわ』の持つ甘酸っぱさを活かしました。びわは皮を剥くと、すぐに茶色く変色してしまうので、ドレッシングだと色も綺麗に保てます。

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　1人前

お米100%ビーフン：75ｇ（1/2袋）
オリーブオイル：大さじ1/2（6g）
たまねぎ：約1/8個（25g）お好みの量で
ミニトマト：約4個（75g）
アボカド：約1/5個（25g）
■びわドレッシング（作りやすい分量）
【A】びわ：約3個（90g）
【A】レモン果汁：12ｇ（大さじ1）
【A】白ワインビネガー：2ｇ（小さじ1/2）
【A】オリーブオイル：9ｇ（大さじ1/2）
【A】塩：ひとつまみ
【A】黒こしょう：適量

作り方

（1）
たまねぎはスライス、プチトマトは半分にカット、アボカドは1cm角にカットしておく。

（2）
■びわドレッシング
びわは皮を剥いて、種と種の周りの薄皮を取り除き、【A】の材料をミキサーに入れて、ソース状にする。

（3）
お米100%ビーフンを3分間ボイルし、水洗い後、氷水で良く締めてから、水切りし、オリーブオイルを和えておく。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説

（4）
器にビーフンを乗せ、野菜をきれいに盛り付ける。
びわドレッシングを上からかける。
※量はお好みで調整してかけてください。

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