ケンミン食品株式会社

中華サラダビーフンのおすすめおうちレストラン

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：364kcal　塩分：2.0g

豆板醤とマヨネーズの相性抜群！
ビーフンがあっという間におしゃれサラダに早変わり！
ボウルで和えて盛り付けるだけの簡単調理！

【中国料理研究家 三村佳代さま考案レシピ】
外食に行きにくい環境の中、おうちで手軽に中華レストラン気分を味わってほしいと思い考えました。
豆板醤でピリ辛に仕上げているので、ぜひビール片手にお楽しみください♪

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：50ｇ(1/3袋)
マグロ切り落とし：3～4切れ
きゅうり：縦半分量
かいわれ（サラダセロリ・パクチーなど）：適量
■マヨ豆板醤ソース
【A】マヨネーズ：10ｇ（大さじ2弱）
【A】豆板醤：5ｇ（小さじ1弱）
【A】醤油糀：10ｇ（大さじ1/2）
【A】砂糖：6ｇ（小さじ2）
【A】酢：6ｇ（小さじ1強）
【A】ごま油：2ｇ（小さじ1/2）

黒こしょう：適量
牛乳パック：１箱

作り方

（1）
きゅうりはピーラーを使って縦に薄切りにする。（6枚程度）
かいわれは包丁で2～３cmに切る。
牛乳パックで直径約８cm、高さ約5cmの輪を作っておく。

（2）
ビーフンをお湯がフツフツとなる火加減で4分間ゆがき、４分後ザルにとり、流水でよく冷やしてしっかり水気を切る。

●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）
マヨ豆板醤ソースの調味料【A】をボウルに混ぜ合わせる。
スプーン1杯程度のソースを別に取っておく（マグロにかける用）。

（4）
マヨ豆板醤ソースが入ったボウルにゆでたビーフンを入れ、ビーフン全体的にソースがからむように混ぜ合わせる。

（5）
お皿の中央に牛乳パックを置きビーフンを敷き詰める。

（6）
そっと外し、きゅうりを巻きつける。

（7）
上にマグロをトッピングし、スプーン1杯分取っておいたマヨ豆板醤ソースをかける。

（8）
かいわれを散らし、黒こしょうを適量振る。

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