ケンミン食品株式会社

ツナとゆかりの和風パスタ風ビーフン

調理時間：10分　調理法：お鍋　カロリー：254kcal　塩分：3.3g

お米100%のビーフンと ゆかりで3ステップ簡単調理♪
ご飯とはまた違ったビーフンのめんの食感や、しその香りが楽しむことができます。

【健民ダイニングシェフ考案】
お米に合う食材を考えたとき、ゆかりが思い浮かび、簡単にビーフンとうまく調理出来ないかと思い考案しました。
コンビニでも簡単に手に入る食材で簡単パスタ風メニューが完成。
ビーフンのお米の香り、ツナ缶のジューシー感、しその香りをぜひお楽しみください。

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
ゆかり(赤しそふりかけ）：3g
ツナ缶：70ｇ（1缶）
ごま油：6ｇ（小さじ1）
青ねぎ：5g
刻みのり：適量
大葉（みじん切り）：3枚

作り方

(1)
ツナ缶の油は捨てずに使用します。
大葉はみじん切りにする。

(2)
ビーフンをたっぷりのお湯で3分間ボイルし、ザルにあけ水気をとり、氷水でしめる。

(3)
ボウルにビーフンを入れ、ツナ缶を汁ごと、ごま油、ゆかり、大葉と青ねぎは半分量加えて和える。
※残りの半分量はトッピング用にします。

(4)
お皿にビーフンを盛り、残りの青ねぎ、大葉、刻みのりを上からかける。

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