ケンミン食品
株式会社

桃とビーフンのサラダ仕立て

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：408kcal　塩分：0.4g

コンテスト受賞レシピ☆
ビーフンのつるっと喉越しの良さ×桃のみずみずしさが絶品。
おもてなしの一皿として前菜にいかがですか？

【江上料理学院レシピコンテスト優秀賞作品】
桃とビーフン?!ビーフンは淡白でどんな味とも調和しプレーンな存在です。
桃とフルーツトマトの甘味にサニーレタスの苦味、リコッタチーズ
の塩味を加え、ドレッシングの酸味と旨味の５味を味わう一品に♪

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　4人前

お米100%ビーフン：1袋（150g）
桃：1個
トマト：小1個
フルーツトマト：2個
リコッタチーズ(カッテージチーズ）：100g
塩：適量
■調味料A
【A】エクストラバージンオリーブオイル：大さじ4.5(70cc)
【A】バルサミコ酢：30cc
【A】マスタード：小さじ2（12ｇ）
【A】蜂蜜：小さじ2（14ｇ）
【A】レモン汁：小さじ１（1/8個）

作り方

(1)
皮をむいた桃、フルーツトマトを一口大の乱切りにする。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、しっかり水気を切っておく。

(2)
【調味料A】は事前に混ぜ合わせる。

(3)
ビーフンを6分ゆで、ゆで上がったら冷水にさらし、ザルにあげる。
ビーフンの水気を切り、塩とEXバージンオリーブオイルを適量ふりかけ混ぜる。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説

(4)
ビーフンが入ったボウルに桃・フルーツトマト・サニーレタスの半量を入れて軽く和える。

(5)
器に③を盛り、残りの桃・フルーツトマト・サニーレタスを飾る。
リコッタチーズをスプーンですくって盛る。食べる直前に【調味料A】をまわしかけてお召し上がりください♪

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