ケンミン食品
株式会社

作り置きOK！冷製カラフルまぜビーフン

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：510kcal　塩分：1.6g

暑い季節に食べたい、ゴマ風味の冷製まぜビーフンです♪
【中国料理研究家 三村さま考案レシピ】
春雨を冷蔵庫に入れても作りたてと同じ美味しさのものを作りたいと思ったのがきっかけで、ビーフンでも試してみました。

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：50g
・米油：小さじ1（4g）
卵：1個
・砂糖（なくても良い）：小さじ1/2（1.5g）
きくらげ（乾燥）：2個
紫キャベツ：1/2枚（20g）
きゅうり：1/5本（20g）
にんじん：1/8本（20g）
パクチー：適量

■ゴマ中華ダレ
練りごま：大さじ1（15g）
濃口醤油：小さじ1（6g）
醤油糀：小さじ1（6g）
砂糖：小さじ1（3g）
酢：小さじ1（5g）
ごま油：小さじ1〜2
ラー油：適量

作り方

（1）
野菜と卵（砂糖と合わせて薄焼き卵にする）きくらげ（水で戻して30秒ゆでる）は長さ5cm程度の千切りにする。

（2）
ビーフンをお湯がフツフツとなる火加減で5分間ゆでる。
米油を入れさらに1分ゆで、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）
ビーフンをゆでている間に先に具材を器に盛り付ける。
ゴマ中華ダレの調味料を混ぜあわせる。

（4）
水気をよく切ったビーフンを中心にのせてゴマ中華ダレをかけ、パクチーをのせて完成！

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