

おつまみに 水しめ ビーフン塩昆布和え



 調理時間：10分  調理法：お鍋  カロリー：105kcal  塩分：0.8g

ビーフンを使った時短・簡単和え物です。
塩こんぶとツナ缶を使って
作り置き、常備菜や副菜、お弁当のおかずにもおすすめ

【ママ社員考案レシピ】

昆布の日にピッタリのビーフンレシピを考えました。
ビーフンはめんがのびにくく野菜から出る水分も吸ってくれるので時間がたっても水っぽくなりません。
お弁当や作り置きのおかずにもおすすめです。野菜もたくさん食べられますよ。

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人分

お米100%ビーフン：50g (1/3袋)
ピーマン：2個 (30g)
にんじん：1/2本 (50g)
ツナ缶：約1/2缶(30g)
塩昆布：15g

ごま油：小さじ2 (8g)
白すりごま：大さじ1 (8g)

作り方

- (1) ビーフン・にんじんは千切りにする。
- (2) 沸騰したお湯に半分に折ったビーフンを入れ、7分間ゆでる。
- (3) ゆで上がる30秒前にピーマンとにんじんを入れる。
- (4) ザルにとり、水でよく冷やして、水気をしっかりと切る。
- (5) 4とツナ缶、塩昆布、ごま油、白すりごまを加えて混ぜ合わせる。
塩味が足りないようであれば、塩昆布を足してください。