ルッコラと生ハムの冷製ビーフン 電子レンジでもつくれるレシピ







フレッシュなルッコラを味わう冷製パスタサラダ仕立てのビーフンです。 調味料はシンプルに、焼ビーフンのうま味や生ハムの塩味、ルッコラのマイルドな苦味が重な り合った"大人の焼ビーフン"をお楽しみください。

【管理栄養士のレシピ】

野菜好きの方にぴったりなルッコラがメインのレシピです。 ルッコラの優しい苦みや辛味・ゴマのような香りが焼ビーフンの鶏だしや生ハムとマッチ。 ランチのサラダにも、ワインのお供にもぴったりです。

ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。 味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。 フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフン:1袋 生ハム:4枚 ひとくちモッツアレラチーズ:5個 オリーブ油:大さじ1(12g)

水:200cc レモン:1/8個(レモン汁の場合:小さじ1) 黒こしょう:適量

ルッコラと生ハムは食べやすい大きさにちぎっておく。 ボウルに氷水を入れて用意しておく。

フライパンに水(200cc)を入れて泡がふつふつとでてくるまで沸かす。 沸いたら、焼ビーフンを入れてふたをし、【中火】で1分加熱する。

1分後ふたをあけ、【中火】でさらに1分加熱する。

オリーブオイルを加え、約15秒よく混ぜてから火を止める。

ボウルに移し、用意しておいた氷水の入ったボールを当て、一気によくかき混ぜながら冷やす。 冷えたらレモンを絞り、ルッコラ・生ハムを入れてよく和える。

黒こしょうを上からかけ、お皿のまわりにモッツアレラチーズをトッピングする。