ケンミン食品株式会社

ナンプラーを使った冷やしビーフンレシピ！本格ベトナム料理のブンボチョン

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：575kcal　塩分：7.4g

第二弾
【日本経済大学ユネスコクラブ 留学生が母国で慣れ親しんだ家庭の味をご紹介】
牛肉とシャキシャキの野菜を一緒に食べる、ベトナムのまぜめん料理です。
甘酸っぱい さっぱりした味のタレをビーフンとよくかき混ぜてお召し上がりください♪

【日本経済大学ユネスコクラブ：ベトナム留学生考案レシピ】
ベトナムではビーフン・フォーなどの料理は「汁あり」と「汁なし」の2種類があります。
汁ありの方が日本では知られていますが、今回は汁なしのビーフン料理をご紹介します。牛肉と生野菜にかける甘辛いタレがとても美味しいです。
20～30分ほどでできて、簡単なのでみなさんもぜひ作ってみてください☺！

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　2人前

お米100%ビーフン：1袋(150ｇ)
牛薄切り肉：150ｇ
大根：200ｇ（約1/4本）
にんじん：1/2本（100ｇ）
きゅうり：1/2本（50ｇ）
パクチー：1束（約1ｇ）
サラダ油(牛肉炒め用)：大さじ1(12ｇ)

■トッピング
ピーナッツ：大さじ1
ミント：適量
フライドオニオン：大さじ1

■調味料A（野菜下味用）
【A】砂糖：大さじ1(9ｇ)
【A】酢：大さじ１(15ｇ)

■調味料B(牛肉下味用)
【B】にんにく(つぶしてみじん切り)：1片(5ｇ)
【B】唐辛子(みじん切り)：1個
【B】塩こしょう：適量
【B】ナンプラー：大さじ1.5(27ｇ)
【B】サラダ油：小さじ1(4ｇ)
【B】うま味調味料：小さじ1(3ｇ)

■タレ
ナンプラー：大さじ2(36ｇ)
砂糖：大さじ1(9ｇ)
レモン汁：大さじ1(15ｇ)
うま味調味料：小さじ1/2(1.5ｇ)
唐辛子(みじん切り)：1本
水：大さじ6(30cc)

作り方

（1）
大根・にんじん・きゅうりは千切りにする。
レタス・パクチーは1cm幅に切る。

（2）
大根・にんじんは塩もみ（分量外）をして、しんなりしたら水洗いをして水気を切り、【A】に漬け込んでおく。
牛肉は【B】に10～15分漬け込んでおく。
（3）
鍋にたっぷりの水を入れ、ビーフンを10分浸しておく。
10分後、ビーフンを5分ゆで、水洗いをして水気を切る。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説

（4）
温めたフライパンで砕いたピーナッツを煎る。
皿に一旦取り出しておく。

（5）
温めたフライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、漬け込んだ牛肉を炒める。

（6）
【タレ作り】
鍋にタレの調味料をすべて入れ、ひと煮立ちさせる。

（7）
【盛り付け】
器にゆでたビーフン→野菜・炒めた牛肉をのせ、上から熱々のタレをかける。
煎ったピーナッツ、フライドオニオン・ミントをトッピングする。

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