ごまが香る ビーフンコールスロー







調理法:お鍋 (い) カロリー:184kcal 🔎 塩分:1.0g



旬の春キャベツ・新たまねぎを使ったシャキシャキ食感が楽しめる サラダ仕立てのごま油香る冷製ビーフンです。 ビーフンをゆでて春野菜と和えるシンプル&簡単な調理法で、春野菜の甘味や食感を最大限に 引き出しています

【ケンミン食品直営店 健民ダイニング シェフのレシピ】 春野菜の食感をビーフンと一緒に楽しめるレシピです。 ビーフンを入れることでパクパク食べられるレシピです

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: 75g(1/2袋) 春キャベツ:約1枚(50g) 新たまねぎ:約1/2個(100g) レッドオニオン:約1/2個(100g) にんじん:約1/8本(30g)

塩こんぶ:10g

レモン汁: レモン1/2個分(約20cc) 塩:2g こしょう:適量

ごま油:小さじ1(4g) いりごま:適量(1g)

(1) 春キャベツ・にんじんは千切りにする。

新たまねぎ・レッドオニオンはスライスし、塩もみ(1g)したあと、しっかりと水気を切っておく。

(3) 沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。ゆであがったら水洗いをしてしっかりと水

ビーフンのゆで方についてはこちら

動画で詳しく解説

ボウルにゆでたビーフン・塩昆布・レモン汁を入れてよく和える。

同じボウルに野菜をすべて入れ、塩(1g)・こしょうで味付けをする ごま油(小さじ1/2)を和えてから5分ほど味をなじませる。

お皿に盛り付け、風味付けのごま油(小さじ1/2)・いりごまをかける。