





## ごまが香る ビーフンコールスロー



 調理時間：15分  調理法：お鍋  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

### 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：75g (1/2袋)  
春キャベツ：約1枚 (約50g)  
新たまねぎ：約1/2個 (約100g)  
レッドオニオン：約1/2個 (約100g)  
にんじん：約1/8本 (約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 (約4g)  
いりごま：適量 (約1g)

調味料

## 作り方

- (1) 春キャベツ・にんじんは千切りにする。
- (2) 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) 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。
- (5) 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。
- (6) 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。