ケンミン食品株式会社

和えるだけ！海苔の佃煮の冷製ビーフン

調理時間：10分　調理法：お鍋　カロリー：337kcal　塩分：1.1g

価格高騰中のお米の代わりに！
おうちにある「海苔の佃煮」をお米からできたビーフンでツルっとさっぱりいただきます♪
わさびなどの薬味をちょい足し＆和えるだけで簡単に一品完成！

【管理栄養士のレシピ】
おうちに常備しているごはんのお供「海苔の佃煮」をお米100%のビーフンで食べたいと思い考案しました。
わさびを少し入れることで、全体が締まった風味になり、夏場でもさっぱり食べることができます♪

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　1人前

お米100%ビーフン：50g（1/3袋）
米油：大さじ1（12ｇ）
わさび：小さじ1（5ｇ）

■トッピング
海苔の佃煮：大さじ1/2(10ｇ)
釜揚げしらす：10ｇ
大葉：2枚
白いりごま：適量

作り方

（1）
大葉は刻んでおく。

（2）
鍋にたっぷりの湯を沸かし、ビーフンを3分ゆでる。
ザルに上げ、流水でもみ洗いした後、氷水で締める。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説

（3）
ボウルに米油（大さじ１）・わさび・ゆでたビーフンを入れて、和える。

（4）
お皿にビーフンを盛る。
上に海苔の佃煮→釜揚げしらす→大葉を順にのせ、白いりごまをふる。

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