ケンミン食品株式会社

本格中華を味わう！冷やしごま味噌ビーフン

調理時間：40分　調理法：お鍋　カロリー：616kcal　塩分：5.2g

ごま・味噌が香る冷やしスープビーフンレシピ♪
サラッとしたスープにピリ辛味がアクセント！
食欲のない時にもさっぱり食べられます♪

【ケンミン食品直営店 YUNYUNシェフのレシピ】
YUNYUNでメニュー化されていた人気の担々ビーフンをおうちでも楽しめるレシピで再現！
夏の冷やしめんメニューに飽きたときにおすすめの本格中華が味わえる冷やしビーフンです。

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　1人前

お米100%ビーフン：50ｇ(1/3袋)
サラダチキン：30ｇ
白髪ねぎ：16cm分（40ｇ）
ごま油：小さじ1/2(2ｇ)
ピーナッツ油：大さじ1(12ｇ)
（香りのあるもの）

■トッピング
いりごま：適量
黒こしょう：適量

【A】白ねりごま：大さじ1（12ｇ）
【A】ピーナッツバター：大さじ1強(15ｇ)
【A】味噌(だし入り)：小さじ2(12ｇ)
【A】豆板醤：小さじ1（6ｇ）
【A】ペースト中華調味料：小さじ1(5ｇ)
【A】オイスターソース：小さじ1（6ｇ）
【A】薄口醤油：小さじ2/3（4ｇ）
【A】砂糖：小さじ1（3ｇ）
【A】水：150cc

作り方

（1）
サラダチキンはほぐしてごま油と和えておく。

（2）
白髪ねぎは約10分水さらしする。

（3）
小鍋に【A】をすべて入れ、【弱火】で加熱し煮溶かす。
沸騰したら、冷蔵庫で冷やしておく。

（4）
沸騰したたっぷりのお湯にビーフンを4分ゆでる。
ゆでたら ザルにあげ、氷水で冷やし、しっかりと水気を絞る。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説

（5）
ステンレスのボウルにサラダチキンを入れ、上に白髪ねぎをのせる。フライパンで熱したピーナッツ油を白髪ねぎの上からかける。
☆ピーナッツ油はひとさじメモをご参照ください。

（6）
器に冷やしたビーフン・スープを入れる。
上に具材をトッピングし、いりごま・お好みで黒こしょうをかける。

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