

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：50 g (1/3袋)	【A】 白ねりごま：大さじ1 (12 g)
サラダチキン：30 g	【A】 ビーナッツバター：大さじ1強(15 g)
白髪ねぎ：16cm分 (40 g)	【A】 味噌(だし入り)：小さじ2(12 g)
ごま油：小さじ1/2(2 g)	【A】 豆板醤：小さじ1 (6 g)
ピーナッツ油：大さじ1(12 g) (香りのあるもの)	【A】 ペースト中華調味料：小さじ1(5 g)
■トッピング	【A】 オイスターソース：小さじ1 (6 g)
いりごま：適量	【A】 薄口醤油：小さじ2/3 (4 g)
黒こしょう：適量	【A】 砂糖：小さじ1 (3 g)
	【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。