ケンミン食品株式会社

さっぱり味噌ダレで♪豚しゃぶビーフン

調理時間：30分　調理法：お鍋　カロリー：593kcal　塩分：4.2g

夏野菜を使ったさっぱりメニュー♪味噌とポン酢で香りとコクを出した冷製ビーフンです。
暑くて食欲のない日にもおすすめです☆

【ケンミン食品直営店YUNYUNシェフのレシピ】
夏向けにさっぱりとした夏野菜を使用したメニューです。
彩り豊かな野菜の甘味と酸味が、冷やしたビーフンとよく合います☆

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：75ｇ(1/2袋)
豚ばら肉：40ｇ
トマト：1/2個(約80ｇ)
オクラ：2本
コーン：15ｇ
薄口醤油：小さじ2(12ｇ)
ゆずポン酢：適量
大葉（細切り）：1枚

【A】赤味噌：大さじ1(18ｇ)
【A】みりん：大さじ1(18ｇ)
【A】酒：大さじ1（15ｇ）

作り方

（1）
豚ばら肉は一口大にカットする。
トマトは1cmの角切りにする。

（2）
小鍋に半量のトマト・【A】を入れ、味噌を溶かすように【中火】にかける。
沸騰したら火を止め、粗熱をとり、もう半量のトマトを加えて冷蔵庫で冷やす。

（3）
豚ばら肉・オクラ・コーンはゆでる。
流水で冷ましたあと、オクラは薄切りにする。

（4）
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

（5）
冷やした②のトマト・ゆでたオクラ・コーン・薄口醤油（小さじ2）・ゆでたビーフンを和える。

（6）
お皿に盛り付け、上にゆでた豚ばら肉をのせ、ゆずポン酢をかけたら 大葉をトッピングする。

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