ケンミン食品株式会社

なすの焼き浸しで料亭風さっぱり冷ビーフン

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：743kcal　塩分：7.0g

めんつゆを使った冷製ビーフンレシピ！
枝豆のぷりっとした食感と甘み、焼きナスの柔らかくてジューシーな旨み、ねぎや土生姜の香り、食べるたびに変化する新しいめんの美味しさが味わえる一品です。

【食研究家 石井達也＆裕加先生にご考案頂いた人気レシピのアレンジに挑戦！】
ビーフンは冷水で洗うことで、めんが引き締まります。ケンミンお米100%ビーフンと季節の美味しい野菜をさっぱり和風つゆでいただきます。少し汗ばむ季節に冷製メニューのご提案です。

◆「なす」は日本の「指定野菜」です
「指定野菜」とは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を国が指定している野菜です。（14品目）
さまざまな調理法に合わせた楽しみ方ができる なす
は、ポリフェノール一種である「ナスニン」が含まれます。
ナスニンは高い抗酸化作用をもつため、動脈硬化や高血圧の予防が期待できると注目されています。

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)
なす（水なす）：1/2個(45ｇ)
ゆで枝豆：10粒
京あげ：20g
ベーコン(薄切り)：1枚(10ｇ)
めんつゆ(ストレート)：130cc
米油：大さじ2(24ｇ)
■トッピング
土生姜：適量
青ねぎ：適量

作り方

(1)
なすは1.5㎝角に切り、ベーコンと京あげは細切りにする。土生姜は針生姜にし、青ねぎは小口切りにしておく。
めんつゆは冷たく冷やしておく。

(2)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で7～8分ゆでる。
ゆであがったら水でよく冷やして、ビーフンを絞っ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

(3)
熱したフライパンに米油（大さじ2）を熱し、なす・ベーコン・京あげを焼く。
焼いたら、粗熱をとっておく。

(4)
冷やしたビーフン・冷ました具材・ゆで枝豆を和える。

(5)
器に盛り付け、めんつゆをかけて 土生姜・青ねぎをトッピングする。

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