ケンミン食品株式会社

鮭ときのこのパリもちビーフンネスト～ボジョレーと合わせて～

調理時間：30分　調理法：オーブン　カロリー：256kcal　塩分：3.4g

パーティーなどのオードブルにおすすめ！
ビーフンでくるくる巻いて作った「巣」にホワイトソースを入れて焼き上げた、片手で食べられる華やかなビーフンネストのレシピです♪

【江上料理学院レシピコンテスト作品】
秋のおもてなし料理にぴったり！
おうちでも揃えやすい食材で、パーティ映え間違いなしの簡単で可愛いメニュー♪
ホワイトソースの代わりにミートソースなどでアレンジしてみても楽しめます！

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　4人前（12個分）

お米100%ビーフン：100ｇ
・水：600cc
・コンソメ顆粒：大さじ1.5
・オリーブオイル：大さじ1(12ｇ)
・パルメザンチーズ：適量

アルミカップ：12個
油：適量

■ホワイトソース
たまねぎ：1/4個（50ｇ）
しめじ：1/2株（50ｇ）
鮭フレーク：30ｇ
バター：小さじ2（8ｇ）
小麦粉：大さじ1（9ｇ）

【A】無調整豆乳：150ml
【A】コンソメ顆粒：大さじ1/2
【A】濃口醤油：小さじ1.5
【A】とろけるチーズ：ひとつかみ
【A】塩こしょう：適量

とろけるチーズ：適量
生パセリ（刻む）：適量

作り方

（1）
しめじは一口大にカット、たまねぎは横半分にカットして薄切りにする。
アルミカップに油を適量塗っておく。

（2）
沸騰したお湯（600cc）にコンソメ・ビーフンを入れ、6分ふつふつとした火加減でゆでる。

（3）
ゆであがったらしっかりと水気を切ってボウルに移す。
オリーブオイル（大さじ1）・パルメザンチーズをかけて全体に絡むように和える。

（4）
油を塗ったアルミカップにビーフンを一口サイズに盛り付け、中央をくぼませる。
これを12個つくる。

（5）
■ホワイトソース
①温めたフライパンにバター（小さじ2）を熱し、たまねぎ・しめじを炒める。

（6）
②しんなりとしてきたら、鮭フレーク・小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
③【A】を入れ、とろみが出てきたら、とろけるチーズを入れる。塩こしょうで味を調整する。
※この段階でオーブンの予熱を始める【230℃：約10分】

（7）
ビーフンのくぼみに■ホワイトソース を入れ、とろけるチーズを乗せて天板に並べる。
オーブン【230℃：約20分】でこんがり焼く。
※ガス火の場合：200℃

（8）
焼きあがったら、カップから取り出し、パセリを散らす。

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