ケンミン食品株式会社

ふくさ寿司風ビーフン

調理時間：30分　調理法：お鍋　カロリー：186kcal　塩分：0.6g

おもてなし料理におすすめ！ビーフンをお寿司に見立てて卵で包み込みました。秋らしい飾り付けで華やかな一品に仕上がります♪
【江上料理学院レシピコンテスト作品】
和食の袱紗寿司をビーフンで作りました。すし酢と和えたビーフンはさっぱり食べることができます。ふくめ煮にした具材も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　10個分

お米100%ビーフン：150ｇ（1袋）

にんじん：1/2本（50ｇ）
しいたけ：4枚
れんこん：50ｇ
油揚げ：2枚

【出汁】
和風だし：200cc
濃口醤油：大さじ3（54ｇ）
砂糖：大さじ2
みりん：大さじ2

■トッピング
しめじ：1/4パック（25ｇ）
えび：10尾
銀杏（缶詰）：10個
絹さや：5枚
にんじん：3cm分

■すし酢
酢：大さじ4（60ｇ）
砂糖：大さじ2（18ｇ）
塩：少量

■薄焼き卵
卵：7個
水溶き片栗粉
片栗粉：大さじ1（9ｇ）
【出汁】：大さじ2（30ｇ）
砂糖：小さじ1（3ｇ）

作り方

（1）
にんじん・しいたけ・れんこん・油揚げは粗みじん切りにする。
しめじは石づきをとり、子房に分けておく。
えびは背わたをとり、ゆでておく。
【出汁】の材料は事前に鍋でつくっておく。
■トッピング
にんじんは型抜き（もみじなど）を10枚つくる。
絹さやと一緒に1～2分塩ゆでし、冷水で洗って水気を切っておく。

（2）
粗みじん切りにした材料を150ccの【出汁】で10分煮る。煮た後は、ざるにあげて煮汁を切っておく。

（3）
残った煮汁でしめじを軽く煮る。

（4）
えびにも【出汁】10ccで味付けしておく。

（5）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、5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

（6）
ゆでたビーフンをボウルに移し、すし酢（50cc）を入れてよく和える。
和えたら、②の粗みじん切りにした具材を入れて、ビーフンと よくなじむように混ぜ合わせる。

（7）
卵を全てボールに割り入れ、水溶き片栗粉を入れてよくかき混ぜる。
温めたフライパンに油（分量外）を少量ひき、薄焼き卵を10枚つくる。

（8）
■仕上げ
薄焼き卵の上にビーフンを俵型にまとめて置く。薄焼き卵の四方でビーフンを包み込み、裏返す。
表面を大きな十字の切れ込みを入れ、ビーフンが見えるように卵を開いておく。
上に、えび・しめじ・にんじん・絹さや・銀杏をトッピングする。

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