ケンミン食品株式会社

S・さっぱり D・どうぞ G・がっつりと SDGsビーフン

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：375kcal　塩分：5.5g

広島県で実施された、ひろしま給食推進プロジェクト「ひろしま給食」１００万食統一メニューに選ばれた、SDGsに取り組み、広島県産の旬の食材を活用したビーフンレシピを再現しました。さっぱり食べやすい味でがっつり、広島県らしさたっぷりの栄養バランスのとれた「家庭でもカンタンに」できるビーフンメニューです。
【１００万食統一メニュー考案者・清水結衣さんがレシピにこめた思い】
●主食部門でビーフンを選んだ理由について
募集にあった指定食材が、アスパラガス、トマト、マダコ、わけぎ、米（米粉等も含む）の５品目で、これらの食材との組み合わせを考えたときに、ビーフンが一番合うと思い、食材として選びました。
また、私が小学校の給食のなかで、ビーフンのメニューがおいしくて好きだったので、ビーフンを使おうと考えました。

●レシピ作りで苦労した点について
誰もが「おいしそう！」「食べたいな」と思ってもらえるような味付けにすることが大変でした。
夏に考案したレシピですが、暑すぎたり、夏バテしそうなときに、すすんで食べられるそうめんからヒントを得て、めんつゆでさっぱりした味に仕上げました。

●清水さんのアピールポイント
さっぱりした味付けのため、がっつり食べられる、栄養バランスのとれた「家庭でも簡単にできる」レシピです。
いろんな種類の広島の食材が入っており、広島県らしさたっぷりで、地産地消にも貢献できるメニューになっています。

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　4人前

お米100%ビーフン：200ｇ
マダコ：100ｇ
アスパラガス：8本
トマト：中1/2個
ベーコン：60ｇ
たまねぎ：3/4個
おろしにんにく：小さじ1/2
塩こしょう：適量
めんつゆ：110cc
水：大さじ2（30cc）
ごま油：大さじ3（36ｇ）

作り方

（1）
マダコは厚さ5mmに切る。
アスパラガスは約3cmの斜め切り、トマトは1cmの角切りにする。
ベーコンは1cm幅に切り、たまねぎは薄切りにする。

（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6～7分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、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）
温めたフライパンにごま油（大さじ3）を熱し、アスパラガス・マダコ・ベーコン・たまねぎをサッと炒める。
塩こしょうをふる。

（4）
ゆでたビーフン・おろしにんにくを入れて全体をよく混ぜ、めんつゆ・水を加えてさらに素早く混ぜる。

（5）
器に盛りつけ、トマトをトッピングする。

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