ケンミン食品株式会社

揚げビーフンでコロッケ風サクサク雪だるま

調理時間：30分　調理法：電子レンジ　カロリー：457kcal　塩分：1.5g

さつまいも や
じゃがいもなどを潰して丸めて、雪にみたてた白い揚げビーフンをまぶすだけの簡単調理☆
お子さまと一緒に作れるメニュー♪

【ママ社員考案レシピ】
お休みの日は遊び感覚で娘と一緒に料理♪
揚げたビーフンをザクザク砕いたり、具を丸めたりニコニコ手伝ってくれます。
調理済みなので、お子さまがお手伝い中に食べてしまっても大丈夫です◎

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　2～3人前

お米100%ビーフン：20g
さつまいも、じゃがいも、かぼちゃなど：200g
マヨネーズ：大さじ1/2
コンソメ顆粒：小さじ1
ツナ缶詰（塩無添加）：1/2缶
牛乳：適量
揚げ油：適量
■トッピング
チーズ、ハム、かまぼこ、ブロッコリー等

作り方

(1)
今回使用する食材です。

(2)
ビーフンは半分に折り、高温（180℃）の浸る程度の油で少量ずつ揚げる。
ふわっと浮き上がったら引き上げて油をきる。

(3)
揚げたビーフンの粗熱を取り、厚手のビニール袋に入れて、細かく砕く。

(4)
さつまいも等は電子レンジ加熱もしくは、ゆでて、熱いうちに潰す。
【レンジ加熱の場合】
皮をむき、濡らしたキッチンペーパーで包む。耐熱容器に入れてふたをし、加熱する【500W：7～8分】。

(5)
潰したさつまいも等にツナ・コンソメ・マヨネーズを入れてよく混ぜる。
まとまりにくい場合は、牛乳を少しずつ加えて調節する。

(6)
粗熱が取れるまで冷ましてから、ひと口サイズになるように丸める。

(7)
バットまたは 深さのある大きな皿に砕いたビーフンを広げる。
その上に丸めた具を転がして揚げビーフンを全体につける。

※付きにくい場合は、ビーフンで丸めた具を包み込むように手でギュッと抑えて形を整える。

(8)
2個積み上げてデコレーションすると、揚げビーフンの真っ白な衣のサクふわ雪だるまの出来上がり！
可愛いピックなど刺すだけでも可愛いですよ♪

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