





梅じゃこと大葉のあんかけビーフンのレシピ



 調理時間：15分  調理法：お鍋  カロリー：402kcal  塩分：9.0g

梅の酸味と大葉のすっきりした風味に豚肉やしらすから出た旨みのある餡が絡まり、食欲がない時でもサラッと食べられるグルテンフリーレシピです。

ビーフンを4~5cmに短く折ってレンゲですくって食べてもOK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 1人前

お米100%ビーフン：1/2袋（75g）
豚ばら肉：20g
梅干し：2個
しらす：大さじ1（5g）
大葉：2枚
塩こしょう：適量
米油：小さじ1/2（2g）

【調味料A】
【A】鶏ガラスープの素：小さじ4（10g）
【A】片栗粉：大さじ1/2（4.5g）
【A】水：200cc

作り方

- (1) 豚ばら肉は8mm幅にカットし、塩こしょうで下味をつける。
大葉は細切りにしてさっと水にさらす。
- (2) 梅干しは種を除き、果肉を細かくちぎっておく。
【A】は混ぜ合わせる。
- (3) 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って、先に器に盛っておく。

ビーフンのゆで方についてはこちら

動画で詳しく解説
- (4) 餡の作り方
温めた鍋に米油（小さじ1/2）を熱し、豚ばら肉をさっと炒める。
- (5) 2の材料を全て加え、木べらで時々まぜる。
沸騰したらさらに30秒加熱し、とろみをつける。
- (6) 餡をビーフンの上にかけて、しらす・大葉をトッピングする。