ケンミン食品株式会社

タラモサラダの桜色ビーフンロール ～菜の花畑のイースター～

調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：420kcal　塩分：2.9g

イースターに！うずらの卵とタラモサラダの可愛いビーフンレシピです♪
たらことマッシュポテトでつくるタラモサラダをビーフンで包み焼きます。
クリーミーな風味とぷちぷち食感の組み合わせがビーフンとよく合います♪

【江上料理学院レシピコンテスト作品】
春の復活祭メニューとして考案しましたが、ビーフンで巻くものは残ったおかずなどでアレンジしても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　4個分

お米100%ビーフン：50ｇ
スライスチーズ：2枚
オリーブオイル：大さじ1(12ｇ)
■タラモサラダ
じゃがいも：中1/2個(70ｇ)
たらこ：1本（40ｇ）
生クリーム：大さじ2(30ｇ)
（または牛乳・豆乳）
塩こしょう：適量

■イースターエッグと菜の花
うずら卵(水煮)：4個
にんじん(とさかの部分)：薄切り4枚
黒ごま：8粒
菜の花：30ｇ
塩：適量
■にんじんソース
にんじん(すりおろし)：大さじ1
オリーブオイル：小さじ2(8ｇ)
酢：適量
砂糖：適量
塩こしょう：適量

作り方

（1）
うずらの水煮は事前に10%程度の塩水に30分以上漬けておく。

（2）
■タラモサラダ
①じゃがいもはよく洗い、皮ごと柔らかくなるまでゆでる。じゃがいもが柔らかくなったら、熱いうちに皮を剥き、マッシャーで滑らかになるまで潰す。
②ゆでている間にたらこを房から外し、生クリームと混ぜておく。
③①と②を混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調える。
※滑らかさが足りない場合は、生クリームを追加してください。

（3）
■イースターエッグと菜の花（トッピング）
①たっぷりのお湯に塩（分量外）を1%入れ、葉の花をゆでる。冷水にとって水気を絞り、花の部分と茎の部分に切り分けておく。花の部分はトッピングに、茎の部分の半量は斜め切りにしてビーフンロールの中に入れる。残りは添え物に使う。

（4）
②にんじんを薄くスライスし、とさかの形にカットする。
うずらの卵に切れ目を入れて、カットしたにんじん・黒ごまをつける。

（5）
■にんじんソース
オリーブオイル・酢・砂糖・塩こしょうをよく混ぜ合わせたら、すりおろしたにんじんを加えて よく混ぜる。

（6）
■桜色ビーフンロール
①ビーフンを1/2～1/3程の長さに割り、たっぷりのお湯で約5分ゆでる。
ゆでたら水気をしっかり切る。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説

（7）
②玉子焼き器にオリーブオイル（大さじ1）を熱し、ビーフンを敷き詰める。
フライ返しで押し付けるように【弱火】で2～3分焼く。
③ビーフンが1枚の板のようになったら、スライスチーズを2枚並べる。
④手前1～2cm余白を残してタラモサラダを全体に薄く広げ、フライ返しで押し付ける。

（8）
⑤斜め切りにした菜の花を奥寄りに横向きに並べる。
⑥厚焼き玉子を作るように奥から手前に巻いて、焼きながら形を整える。

（9）
⑦粗熱をとったあと、4等分にカットしてお皿に盛る。
トッピングにイースターエッグと菜の花、にんじんソースをトッピングする。

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