ケンミン食品株式会社

時短・簡単に出来るグルテンフリーそうめん

調理時間：10分　調理法：お鍋　カロリー：282kcal　塩分：0g

★ビーフンでそうめんを作るメリット★

・ビ―フンをシンプルな味で楽しみたい方へおすすめ♪
・お米のめんだからグルテンフリー♪
・グルテンフリーであっさりとした後味♪
・ビーフンならではのコシのある食感が楽しめる♪
・冷やしメニューのレパートリーが増える♪

お米からできているビーフンだから、天ぷらなどのお惣菜の相性もピッタリです。トマトスープやゴマダレなど、お好みでスープを変えてお楽しみください。

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：75g(1/2袋)
めんつゆ：グルテンフリーのもの
■薬味（お好みで）
青ねぎ：適量
白ごま：適量
おろし生姜：適量

作り方

(1)
今回使用する材料です。

(2)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、6分ふつふつとした火加減でゆでる。ザルに取り、流水で洗いながらしっかり冷やす。ビーフンをしっかりしぼり、水気をよくとる。

●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)
お好みのめんつゆでお召し上がりください。
ビーフンは、氷水でしっかり冷たくするとより美味しく召し上がれます♪

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