ケンミン食品株式会社

たらこと小松菜のビーフン！～小松菜を塩こうじで高菜風にアレンジ～

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：619kcal　塩分：10.1g

小松菜をハナマルキさまの「液体塩こうじ」に漬けると、高菜風に変身!?ビーフンとたらこと一緒に炒め合わせて香ばしく仕上がります♪

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　1人前

お米100%ビーフン：75ｇ（1/2袋）
小松菜：2株（100ｇ）
ハナマルキ液体塩こうじ：大さじ1（15ｇ）
たらこ：2本
たまねぎ：約1/3個（60ｇ）
鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ1（2.5ｇ）
濃口醤油：小さじ1（6ｇ）
酒：小さじ2（10ｇ）
米油：大さじ2（24ｇ）

■トッピング
大葉：3枚
ごま：適量

作り方

（1）
【下ごしらえ】
小松菜は2cm幅に切り、液体塩こうじと一緒に袋に入れてよく揉みこみ、1時間以上漬け込む。
（冷蔵庫に保管）
漬け込んだら軽く水で洗い、水気をしっかりと絞る。

（2）
たらこは薄皮を外しておく。たまねぎはみじん切り、大葉は千切りにする。

（3）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。
ゆであがったら水洗いをしてしっかりと水気を絞り、米油（分量外）を少量絡めて冷蔵庫で冷やしておく。

●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）
温めたフライパンに米油（大さじ2）を熱し、たまねぎ→漬け込んだ小松菜を順番に炒める。

（5）
たまねぎが半透明になったら、冷やしたビーフンを具材の上に置く。
ビーフンの上から鶏がらスープの素・酒をかけて全体をよく炒める。

（6）
鍋肌に濃口醤油を垂らし、すぐに火を止める。
よくかき混ぜたら、たらこを入れてさっと余熱で炒める。

（7）
皿に盛り付け、上に大葉・ごまをトッピングする。

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