ケンミン食品株式会社

かぼちゃとシャケのKONGARIきつね太巻き

調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：846kcal　塩分：2.7g

秋鮭とかぼちゃなど秋が旬の食材を使ったビーフンメニュー♪油揚げで包んでおもてなしにぴったりな可愛い料理です♪

【江上料理学院さまコンテスト優秀賞作品のレシピ】
テーマ：おもてなしにも食べたい秋のビーフン料理
コンセプトは、子どもとお母さんたちの集まりです。子どもも一緒に作れる楽しさを考えたり、話が止まらないママたちのために一口サイズにしたり、家で簡単に作れるように、身近にある食材を選びました。
試作を重ね、食べやすさや食感にこだわり、結果として小腹満たしやおつまみにもなる最高のレシピが完成しました！

かぼちゃ　チーズは子ども
かぼちゃ　シャケ　チーズは女性
油揚げは男性やご年配など、みなさんが好きな食材を想像し入れてみました。

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人前

お米100%ビーフン：300g
かぼちゃ：300g
・ビーフンのゆで汁：200cc
秋鮭：2切れ
・酒：大さじ1（15g）
・オリーブオイル：大さじ1（12g）
ほうれん草：1袋（約200g）
・塩：小さじ1（5g）
とろけるチーズ：180g
牛乳：200cc
コンソメ：1個（5g）
油揚げ：10枚
塩こしょう：少々

作り方

（1）
かぼちゃの種をとり、耐熱性の皿に並べ、電子レンジで加熱する。【500W：1分～】
ほうれん草も電子レンジで加熱する。【500W：1分】
冷水にとってアク抜きをし、水気をしっかり絞って、塩を少々をふっておく。

（2）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつとした火加減で5分ゆでる。
※ゆで汁を200ccとっておく。
ゆであがったら水洗いをして、しっかりと水気を絞る。

●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）
かぼちゃを熱いうちにフォークやスリコギで潰し、編み目の細かいザルなどで滑らかに裏濾ししておく。
ビーフンのゆで汁と混ぜ、なるべく滑らかになるようにしておく。

（4）
フライパンにオリーブオイル（大さじ1）を熱し、秋鮭を両面こんがりと焼く。
酒をふりかけ、火を強くし水分を飛ばす。
骨を取って粗くほぐしておく。

（5）
鮭を焼いたフライパンに、かぼちゃ・ゆでたビーフン・コンソメを入れて煮る。
牛乳を入れ、スープが煮詰まって全体がモッタリしたらチーズを入れ、塩こしょうで味を調える。

（6）
油揚げの3辺を切って広げる。
上にビーフンを広げ、ほうれん草を横に並べる。

（7）
太巻きのようにしっかりと巻く。

（8）
別のフライパンに、ビーフン太巻きを並べ、巻き目を下にして焼く。【中火】
巻き目がしっかりとくっついたら転がしながら全面をこんがりと焼く。

（9）
2-3cm幅（目安：太巻きの厚さ）に切ってお皿に並べる。

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