ケンミン食品株式会社

棒棒鶏のすだち風味ビーフン

調理時間：15分　調理法：和える　カロリー：664kcal　塩分：3.4g

爽やかなすだちの香りが引き立つ、棒棒鶏ビーフンのレシピです。冷やしたコリコリ食感のビーフンと味噌ベースのタレを混ぜ合わせ、副菜にぴったりなおかずです。

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：75g
きゅうり：1本
ごま油：小さじ1（4g）
鶏むね肉：1/2枚
【A】おろし生姜：少々
【A】塩：少々
【A】片栗粉：小さじ1/3（1g）
【A】水：小さじ2
【B】濃口しょうゆ：大さじ2/3(12g)
【B】味噌：大さじ1/2(9g)
【B】すりごま：大さじ1(8g)
【B】砂糖：大さじ1/2(4.5g)
【B】みりん：大さじ1/2（9g）
【B】すだち果汁：大さじ1(15g)
【B】ごま油：小さじ1（4g）

作り方

(1)
鶏むね肉に【A】をよく揉みこむ。
15分冷蔵庫で漬け込みしておく。

(2)
漬け込んだ鶏むね肉にラップをかけて、電子レンジで加熱する。【500W：約1分30秒】
加熱した後、裏返してさらに【500W：1分30秒】加熱する。

(3)
鶏むね肉の粗熱がとれたら、手で細かく裂いておく。

(4)
ビーフンは沸騰したお湯で3分間ゆでる。
その後、水冷、氷水で締めて水気をよく切る。
ボウルにビーフンを入れ、ごま油と絡める。

(5)
ボウルに【B】を混ぜ合わせ、裂いた鶏むね肉・細切りにしたきゅうりを入れて、和える。

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