ケンミン食品株式会社

みんなで食べたい冬野菜のビーフン太巻き

調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：380kcal　塩分：3.1g

【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：冬に食べたいおもてなしにも使えるビーフンレシピ
冬野菜を使った具だくさんで栄養たっぷりのり巻きを、さらに韓国風にしてチヂミのように溶いた卵を両面に付けて焼きました。

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　5本分

■お米100%ビーフン：2袋（300g）
めんつゆ：大さじ1（18g）
ごま油：大さじ1（12g）
■ごぼう：1本
【A】酢：大さじ3（45g）
【A】水：600cc
【B】濃口醤油：大さじ6（108g）
【B】砂糖：大さじ1（9g）
【B】水：300cc
水あめ：大さじ3（66g）
油：大さじ3（36g）
ごま油：大さじ1（12g）
■にんじん：1本
油：適量
塩：ひとつまみ

■ほうれん草：1袋
濃口醤油：大さじ1.5（27g）
ごま油：大さじ1.5（18g）
塩：ひとつまみ
■錦糸卵：卵4個分
■たくあん（細切り）：80g
■かにかま（細切り）：80g
■大判のり：7.5枚
■わさびマヨ
マヨネーズ：小さじ3（12g）
わさび：小さじ1（5g）
白こしょう：少々

作り方

(1)
■ビーフン：太巻き1本あたり60gを使用
①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。ザルに取り、水を切ってめんつゆ・ごまで味付けをする。
②バットに広げて冷ましておく。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説

(2)
■ごぼう：太巻き1本あたり15gを使用
①ボウルに【A】を入れる
　ごぼうの皮をむいて細切りする。
　切ったらすぐに【A】に浸す。※変色を防ぎます。
②ごぼうの水気をしっかり切る。
　温めたフライパンで油・ごま油と一緒に炒める。
③ごぼうが少し黄色っぽくなったら【B】を入れてさらに炒める。水分が飛んだら水あめを入れて炒める。【弱火】
④茶色になったらザルに移し、水分を切りながら冷ます。

(3)
■にんじん：太巻き1本あたり20gを使用
にんじんは細切りにする。
温めたフライパンに油を熱し、にんじんを炒める。
※塩で味を調整する。

(4)
■ほうれん草：太巻き1本あたり15gを使用
①鍋でほうれん草をゆで、水水で冷やしておく。
　ゆでたほうれん草をギュッと絞って完全に水気を切る。
②濃口醤油・ごま油・塩で味付けをする。

(5)
■錦糸卵：太巻き1本あたり20gを使用
溶き卵をフライパンで薄焼きにし、冷めたら細切りする。

■たくあん：太巻き1本あたり15g使用
使う分だけ細切りする。

■かにかま：太巻き1本あたり15gを使用
手で細切りにする。

■わさびマヨネーズ
混ぜ合わせる

(6)
■巻き方
巻きすに大判のりを1.5枚のせ、その上にビーフンを広げる。
具材ごとにまとめて置き、きつめに巻いていく。

(7)
食べやすい大きさにカットする。
お好みで溶き卵を断面につけてフライパンで焼いてください。

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