ケンミン食品株式会社

春のビーフン ～カラフル彩り宝袋煮～

調理時間：35分　調理法：お鍋　カロリー：270kcal　塩分：1.1g

【江上料理学院さまコンテスト優秀賞作品のレシピ】
お祝いやパーティーなどで楽しめるフィンガーフードをヒントにした、お揚げの巾着煮のレシピです。「宝袋煮」という縁起の良い料理にちなんだ、春の卒業・入学などお祝いにふさわしい、グルテンフリーで彩りたっぷりの具沢山ビーフン煮が完成しました。

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　10人分

お米100%ビーフン：75ｇ(1/2袋)
鶏むねひき肉：200g
うずらの卵（水煮）：10個
油揚げ：5枚
ひじき（水でもどした量）：30g
にんじん：30g
枝豆：60g
■調味料A
【A】グルテンフリー醤油：小さじ1（6g）
【A】酒：小さじ1（5g）
片栗粉：小さじ2

■調味料B
【B】出汁パック：1個
【B】酒：大さじ2（30g）
【B】みりん：大さじ2（36g）
【B】グルテンフリー醤油：大さじ1.5（27g）
【B】水：300cc

作り方

（1）
ひじきは水でもどし、水気を切っておく。
にんじんはスライサーなど使用して細切りまたは粗みじん切りにする。
油揚げに熱湯をまんべんなくかけ、油抜きをする。半分に切り、中を開いておく。
（2）
ビーフンは約40本（1/4量）を別に取り分けておく。（巾着を閉じる用）
残りのビーフンは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、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）
大きめのボウルに鶏ひき肉を入れ、塩こしょうを振り、白っぽくなるまでよく練る。
ひじき・にんじん・枝豆・【調味料A】を入れてよく揉みこんだあと、片栗粉を入れてさらに混ぜる。
（4）
ゆでたビーフンを入れ、全体をよく混ぜる。
（5）
油揚げの中に、混ぜた具材とウズラの卵1個を入れる。
残しておいたビーフン4本で油揚げを閉じる。
これを10個つくる。

（6）
大きめの鍋に【B】を入れて出汁をつくり、出汁パックは取り出しておく。
宝袋を入れ、落とし蓋をして煮る。【中火：10～15分】

（7）
冷めたら半分にカットし、盛り付ける。

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