こどもの日に ビーフン稲荷



調理法:お鍋 (い) カロリー:97kcal (シ) 塩分:0.8g



簡単で可愛い鯉のぼり稲荷ビーフンです 子どもの日にぴったりな食物アレルギー配慮レシピ です。お子さまと一緒に飾り付けて、家族みんなでお楽しみください。

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 8個分

お米100%ビーフン:80g きゅうり(ビーフン稲荷4個分):1/4本 油揚げ:4枚 ポークウイニー(ビーフン稲荷2個分):1本 【A】水:150cc スイートコーン (ビーフン稲荷2個分):大さ 【A】醤油(えんどう豆醤油使用):大さじ2 海苔(目玉用):適量 【A】砂糖:25g

きゅうりは2mmの輪切りにし4等分にカットする。 ポークウイニーを 2mmの輪切りにし、さらに半分にカットする。 油揚げは熱湯をかけ、油抜きをして半分にカットする。 海苔は直径5mmの円にカットする(8個)。 (2)

鍋に【A】を入れて中火にかけ沸騰させる。 いったん火を止め、下ごしらえ済みの油揚げを入れる。 アルミホイルを被せ、さらにふたをして【弱火】で10分煮る。 ふたとアルミホイルを取り12分煮詰め、そのまま冷やして味をなじませる。

(3) 鍋にたっぷりの湯を沸かし沸騰させる。 ビーフンを入れて箸で軽くほぐし4分ゆでる。 ザルでお湯を切り粗熱がとれたら8等分しておく。

A-Label (エー・ラベル) ふりかけ

1歳からのノンエッグマヨ:適量

おかか:小さじ4

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) 稲荷皮1枚を袋状に広げ、切り口を 2cm くらい内側に折り込む。 ゆでたビーフン1個分の半量を詰め、エー・ラベルふりかけおかか(小さじ1/2)をふる。 残りのビーフンを詰める。 表面の具をのせる場所にノンエッグマヨを絞る。

鯉のぼりのうろこに見えるようにきゅうり、ポークウイニー・ ノンエッグマヨを丸く絞り白目をつくる。 そこに海苔の黒目をのせる。 同様に全部で8個つくり、器に盛る。