

オクラとツナ缶の冷製中華ビーフン



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：492kcal 🧂 塩分：2.3g

オクラを1袋使った簡単にできる冷製中華ビーフンのレシピです。オクラは切り方を変えて違った食感を楽しめます。ねりごまの風味とピリッと辛いラー油を和えながらお召し上がりください。

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 1人前

お米100%ビーフン：50g (1/3袋)
オクラ：1袋 (7-8本)
ミニトマト：2個
コーン缶：1個 (60g)
ツナ缶：1個 (60g)
【調味料A】
【A】濃口醤油：小さじ2 (12g)
【A】酢：小さじ2 (10g)
【A】砂糖：小さじ2 (6g)

【A】ねりごま：小さじ2 (6g)
【A】ごま油：小さじ1 (4g)

【仕上げ】
ごま油 (ビーフン用)：小さじ1.5 (6g)
食べるラー油：小さじ1 (4g)

作り方

- (1) ミニトマトは1/4にカットする。
- (2) オクラは塩ひとつまみ (分量外) を振ってまな板で板ずりをする。板ずりしたら、ヘタを切り落として水洗いをする。1本だけ細切りにして、残りはゆでて輪切りにする。輪切りにしたオクラをボウルに入れ、【タレ】と混ぜ合わせて冷やしておく。
- (3) 沸騰したお湯にビーフンを入れ、5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
- (4) ゆでたビーフン・ミニトマト・ごま油 (ビーフン用)・コーンを混ぜ合わせる。
- (5) ビーフンを盛りつけ、上にツナ缶をトッピングする。上から、2・細切りにしたオクラ・食べるラー油をかける。