# ズッキーニの冷製ビーフン 生春巻き仕立てのレシピ





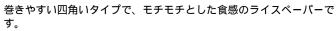
調理法:まな板で (人) カロリー:253kcal ( 塩分:3.9g



みずみずしいズッキーニとビーフンをライスペーパーでくるり。 見た目も味わいも涼やかな、夏にぴったりのひと品です。 ズッキーニに含まれるカリウムやビタミンC、 カロテンが、暑さで疲れた体をやさしくリフレ ッシュ!

めんつゆをベースにしたさっぱりだれで、サラダ感覚に楽しめます。

### ライスペーパー







## 材料 2人前(2本分)

ケンミン ライスペーパー:2枚 お米100%ビーフン:1/2袋(75g) ズッキー二:1本(約200g) ミニトマト:2個 大葉:4枚

調味料A(ビーフン下味用) 【A】塩:小さじ1/5(1g)

【A】牡蠣だし醤油:小さじ1/3(2g) 【A】太白ごま油:大さじ1弱(10g)

調味料B(ズッキー二用)

【B】塩:少々

【B】ブラックペッパー:少々

調味料C(たれ)

【C】めんつゆ (ストレート):80cc

【C】生姜(みじん切り):大さじ1(12g)

【C】白ねぎ(みじん切り):大さじ1(8g)

ズッキーニは厚めにピーラーで縦にスライスする。(12枚) 残ったズッキーニは5mm角に切る。 ミニトマトは5mmの各切りにしてボウルに入れておく。 【調味料C】は混ぜ合わせておく。

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、氷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、水気をよくとり、【調味料A】で味付けをする

### 動画で詳しく解説

切ったズッキーニもお湯でさっとゆで、氷水でしめてキッチンペーパーで水気を切る。 ズッキーニはトマトが入っているボウルに入れ【調味料B】と和えておく。

ライスペーパーを1枚ずつ水に浸してもどす。(目安:20~30秒程度 柔らかくなりはじめたら引き上げる。 ライスペーパーのもどし方について詳しく解説

もどしたライスペーパーを正方形に置き、ズッキー二(6枚)をライスペーパーが見えなくなるように縦に 大葉(2枚)を置く。

ゆでたビーフン(半量)を横長に置く。 手前から奥に向かってくるくる巻く。

4等分にカットし、 をのせる。 【調味料C】を添える。