

ズッキーニの冷製ビーフン、生春巻き仕立てのレシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：まな板で 🔥 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、β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。

使用商品 ライスペーパー

巻きやすい四角いタイプで、モチモチとした食感のライスペーパーです。
でん粉とお米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。



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）
ズッキーニ：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（ズッキーニ用）
【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）

作り方

（1）
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。

（2）
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

（3）
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。

（4）
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

（5）
もどしたライスペーパーを正方形に置き、ズッキーニ（6枚）をライスペーパーが見えなくなるように縦に並べ、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。

（6）
4等分にカットし、をのせる。
【調味料C】を添える。