

大根餅ビーフンのレシピ



調理時間：30分



調理法：フライパン



カロリー：146kcal



塩分：2.6g

シャキッと甘い大根に、細かく碎いたビーフンを混ぜ込んだ、もっちり＆香ばしい大根餅。ビーフンが水分をほどよく吸い、外はこんがり、中はふんわりもちもちの食感に仕上がります。ごま油の香りが食欲をそそり、おかずにもおつまみにもぴったりです。汁ものになりがちな大根を焼くメニューにしました。

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、お米だけでもつくったお米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 4人前

お米100%ビーフン：25g

【B】塩：少量

【B】薄口醤油：少量

サラダ油（生地焼く用）：大さじ1（12g）

ごま油（仕上げ用）：小さじ1（4g）

材料A

【A】大根：1/4本（約200g）

【A】しいたけ：2個

【A】青ねぎ：20g

【A】ザーサイ：5g

【A】干しエビ：5g

【A】米粉：50g

【A】鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ2（5g）

【A】塩こしょう：1g

【A】ごま油：小さじ1（4g）

タレC 全て混ぜ合わせる。

【C】白ねぎ（みじん切り）：30g

【C】薄口醤油：大さじ1.5強（30g）

【C】黒酢：10g

【C】砂糖：大さじ1（9g）

トッピング

パクチー：適量

調味料B

作り方

（1）大根はすりおろしてザルで軽く押して水気を切る。

干しえびは水で戻してみじん切りにする。

しいたけはみじん切りにして【調味料B】で炒める。

【タレC】はすべて混ぜ合わせる。

（2）

ビーフンを2~3cm幅に折る。

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あげ冷やす。

ビーフンをしっかりしあげ、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）ボウルに【材料A】をすべて入れ、混ぜ合わせる。

（4）

フライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、を両面こんがりするまでフライパンに押し付けるようにして焼く。【中火：約2分ずつ】

薄く伸ばしながら成形してください。

焼いている間はあまり触らないようにしてください。

（5）

最後にごま油を（小さじ1）を塗り、【強火】にしてパリッと仕上げる。

（6）

皿に盛り、上にパクチーをトッピングし、タレを添える。