

心ほどける春の彩り～梅香る高野豆腐マリネの健美サラダ



🕒 調理時間：20分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：800kcal 🧂 塩分：0.7g

お米100%ビーフンを日本古来の梅酢で引き立てた、爽やかな和モダン・デリ風サラダです。

春の芽吹きを感じさせる鮮やかな食材の彩りとお肉のような食べ応えに仕上げた高野豆腐がポイント。満足感のある一皿です。

【江上料理学院さまコンテスト優秀賞作品のレシピ】
ケンミンお米100%ビーフンの低GI・グルテンフリーという機能性を最大限に生かし健康に気遣う人でも満足できる点を考え、植物性素材のみ（ベジ対応）8大アレルギー対応で春らしい五感を刺激する一皿を目指して考案しました。

低GIとは

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 2人前

お米100%ビーフン：100 g

スナップエンドウ：4本（約30g）
黄パプリカ：1/4個（約50g）
紫たまねぎ：1/8個（約25g）
ミニトマト：4個（約40g）

■カリカリ高野豆腐
高野豆腐：2個（小サイズなら4個）
昆布出汁：200ml
米粉：少々

サラダ油：適量

■梅酢ドレッシング
米酢：大さじ2（30g）
水：大さじ1（15g）
サラダ油：大さじ1（12g）
梅酢：小さじ1～2（5～10g）
ハチミツ：小さじ2（14g）
カリカリ梅：少々

作り方

- (1)
高野豆腐は事前に昆布出汁で戻し、汁気を絞っておく。
- (2)
スナップエンドウは下茹でしたあと千切りにし、黄パプリカ、紫たまねぎも千切りにする。紫たまねぎは千切り後に水にさらす。
ミニトマトは4等分にカットする。
- (3)
【ビーフンの下ごしらえ】
①沸騰したお湯にビーフンを入れ、3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)
【カリカリ高野豆腐の作り方】
高野豆腐は①で戻したあと、米粉をまぶす。
フライパンに油（適量）を熱し、高野豆腐の表面がカリっとするまで焼く。
- (5)
梅酢ドレッシングの材料を、少しとろみがつくまでしっかり混ぜ合わせる。
- (6)
ビーフンと野菜、カリカリ高野豆腐をドレッシングで和える。野菜やカリカリ梅がバランスよくみえるよう、皿に盛りつける。