

韓国風本格冷麺のピビンビーフン



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：551kcal 🧂 塩分：2.7g

お米100%ビーフンを韓国冷麺風にアレンジ！お米の風味が豊かなビーフンとピリっと辛いタレは相性抜群、夏場の食欲がないときでも、ツルっと食べられます。乗せる具材を変えるだけで、和風や中華風にもアレンジが利きます！ゆでて和えるだけの簡単に調理できる「めん料理」のレパートリーを増やしてみませんか？

使用商品

お米100% ビーフン

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：1/2袋（75g）
白菜キムチ：75g
大葉：2～3枚
もやし：20g
牛切り落とし肉：30g

【調味料A】
コチュジャン：大さじ1/2（約10g）
砂糖：小さじ1/2（1.5g）
濃口醤油：小さじ1/2（3g）
白ねぎ（みじん切り）：3cm分
おろし生姜：小さじ1/2（2.5g）
酢：大さじ1（15g）
【トッピング】
卵黄：1個
白髪ねぎ：3cm（約15g）

作り方

- （1）キムチは食べやすい大きさに切り、大葉は1cm幅に切る。牛切り落とし肉は一口大にカットする。
- （2）沸騰したお湯にもやし・牛肉を入れ、30秒ほど湯で火を通し、取り出して冷ましておく。同じお湯でふつふつとした火加減でビーフンを6～7分ゆでる。ゆであがったら水洗いをして、しっかりと水気を絞る。
- （3）ボールに【調味料A】を混ぜ合わせ、キムチ・大葉・ゆでたビーフン・もやし・牛肉を加えて和える。器に盛り、中央に卵黄・白髪ねぎをのせる。