

## ピーフンの冷凍保存方法 | 作り置きで簡単 幼児食におすすめのピーフンキューブ



調理時間：20分



調理法：お鍋 🔥 カロリー：47kcal 📋 塩分：0g

便利な少量冷凍ストック術！炒め物、スープ、サラダや和え物などアレンジ自由自在  
解凍は、電子レンジ・ゆでる・炒め、どれでもOKです。

## 【ママ社員考案レシピ】

子どもの好きなめんメニュー！ピーフンがフォークに絡まりやすく、いっぱいすくえて食べやすい

毎回少量ずつゆでののは手間が省けます

## 使用商品

## お米100% ピーフン

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%ピーフンです。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ピーフンです。



## 材料 キューブ8個分

お米100%ピーフン : 100g  
サラダ油：少々

## 作り方

(1)  
沸騰したお湯にピーフンを入れ、ふつふつとした火加減で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。

ピーフンのゆで方について詳しく解説

(2)  
水気をきいたピーフンに少量のサラダ油をまぶす。

(3)  
ピーフンを約30gずつ、製氷容器のポケットに小分けにする。  
容器にふたをして、冷凍庫で凍らせる。  
製氷容器がない場合は、小さめのタッパーをご使用ください。

(4)  
【電子レンジでの解凍方法】  
キューブ・水（小さじ1）を深めの容器に入れて、ラップし約1分間加熱して解凍する。

【ゆでる解凍方法】  
キューブを凍ったまま温めたスープやお湯の入った鍋に入れ、ほぐしながら再沸騰するまで加熱する。

【フライパンでの解凍方法】  
キューブ・水（大さじ1）をフライパンに入れてふたをして加熱してください。

ピーフンキューブを使ったレシピはこちら  
レシピ：「幼児食にも 電子レンジでピーフンナポリタン」の作り方

レシピ：「余った節分豆をリメイク 福豆ピーフン小鉢」の作り方

レシピ：「幼児食に かぼちゃのボタージュピーフン」の作り方