





## 健民ダイニング前菜 冷製いくらビーフン



 調理時間：10分  調理法：お鍋  カロリー：390kcal  塩分：1.6g

人気メニューのレシピを公開 ビーフンに新鮮なお魚のをせ、オシャレに簡単おもてなし。手巻き寿司に使うお刺身等でアレンジも

健民ダイニングでホリデイランチやコースの前菜として人気の冷製いくらビーフンを、簡単にご家庭で試していただけるレシピです。

冷製でしめることで、しっかり弾力がありながらももちもちの食感 ビーフンはお米の風味が上品なので具材の風味が活きますよ。

### 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 1人前

お米100%ビーフン：30g  
太白ごま油：大さじ1強(15g)  
鶏がらスープの素(顆粒)：少々~1g  
いくら：50g

あさつき：適量  
ゆず(皮を削る)：適量

### 作り方

- (1) あさつきは小口切りに、ゆずは皮を削っておく。
- (2) お湯を沸かし、ビーフンを4分茹で、水で洗って冷水で締める。
- (3) 茹でて締めたビーフンに太白ごま油、鶏がらスープの素、あさつきを和えお皿に盛り付ける。
- (4) いくらをトッピングして、ゆず皮を削ってかける。