





牛ロースしゃぶしゃぶの金胡麻冷ビーフン



 調理時間：15分  調理法：お鍋  カロリー：696kcal  塩分：2.8g

お店で食べる本格冷製メニューをご家庭で 牛肉を冷しゃぶにし、少し酸味のある胡麻ドレッシングでさっぱり食べられる一品です。つるつとしたビーフン、金胡麻の香り、牛ロースの極上の旨みの三重奏をお楽しみください。

使用商品

焼ビーフンプレーン

ケンミン焼ビーフンの味なしプレーンタイプ。お好きな味付けでお楽しみいただけます。味付き焼ビーフンと同様にフライパンひとつで簡単調理ができます。家族の食事はできるだけちゃんと手料理したいけど、簡単に調理したいという方におすすめの商品です。



材料 1~2人前

味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン：2個	【金胡麻ソース】
牛ロース肉（しゃぶしゃぶ用）：50g	白ねぎ（みじん切り）：2g
水菜：20g	にんにく（みじん切り）：1.5g
フルーツトマト：1個	生姜（みじん切り）：1.5g
カシューナッツ：5g	金胡麻ドレッシング：50g
いりごま：小さじ1	豆板醤：2g
	濃口醤油：2g
	黒酢：2g
	ごま油：1g
	ラー油：2g

作り方

- (1) 水菜は食べやすい大きさにカット、フルーツトマトは半分にかットする。
- (2) 牛ロース肉は一度お湯を沸かして火を止め、一枚ずつゆでる。牛ロース肉をザルに上げ、軽く薄口醤油とごま油（分量外）で下味をつける。
- (3) 別のお鍋で湯を沸かし、ビーフンを6分ゆでる。水洗いをして、氷水でしっかりと冷やす。
- (4) しっかりと水気を切ったビーフンに、【金胡麻ソース】を30g ボウルでからめてお皿に盛り付ける。
- (5) 周りに水菜・トマトをちらし、牛しゃぶをトッピングする。残りの【金胡麻ソース】をかけ、カシューナッツ・いりごまをふり、水菜の緑の部分添える。