

# 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。お好きな味付けて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  
牛ロース肉（しゃぶしゃぶ用）：50g  
水菜：20g  
フルーツトマト：1個  
カシューナッツ：5g  
いりごま：小さじ1

【金胡麻ソース】  
白ねぎ（みじん切り）：2g  
にんにく（みじん切り）：1.5g  
生姜（みじん切り）：1.5g  
金胡麻ドレッシング：50g  
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カットする。
- (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。
- (3) 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。
- (4) 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。
- (5) 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。  
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、水菜の緑の部分を添える。