





ゆずすこで！ネバネバさっぱりビーフン



 調理時間：10分  調理法：お鍋  カロリー：340kcal  塩分：3.1g

納豆・めかぶ・オクラ・長芋のネバネバ食材で疲労回復に ビーフンを茹で、和えて簡単 ゆずすこでさっぱり味を引き締めます。

【YUNYUN心齋橋店シェフ考案】

ねばねば食材を集結させて、ゆずすこでさっぱりと仕上げてみました。ねばねば丼とはまた違い、お米でできたビーフンは小さな食材とも絡みやすいので食感の違いをお楽しみください！

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：75g
ゆずすこ：小さじ1/2～
めんつゆ：大さじ2
ごま油：小さじ1
すりごま：適量
かつおぶし：適量
具材A

【A】納豆：30g
【A】めかぶ：20g
【A】オクラ：1本
【A】長芋：30g
【A】たくあん：20g

作り方

- (1) オクラは4mm幅に、長芋とたくあんは4mm角に切る。
- (2) ビーフンを6分ボイルし、水で洗う 水分をよくきっておく。
- (3) ボウルにAの具材とめんつゆの半量を入れ混ぜる。
- (4) 水をきったビーフンを に入れ、残りのめんつゆを入れ和える。
- (5) 器に盛り、仕上げにユズスコをかける。かつおぶしを散らす。