

新感覚 ハクチーかき揚げ“ヒーブン”



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：371kcal 🧂 塩分：5.1g

ビーフンを中華風にごま油でフライパンで焼いて、天つゆで頂く和×中の一品。お米が焼けた風味と爽やかなかき揚げは相性！天ぷらそば好きな方にもおすすめです

【ケンミンダイニング六本木シェフ考案レシピ】

お米からできているビーフンを使って、天丼のようにかき揚げとの相性はもちろんのこと、日本人の食文化に馴染みの強い天そばや、天丼もお好きな方が多いため発案いたしました。

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人分

ケンミン お米100%ビーフン：50g	天つゆ：30cc
塩：3g	揚げ油：適量
ごま油：5g	調味料A
三つ葉：50g	【A】卵白：1個分
玉ねぎ：30g	【A】水：40cc
パクチー：10g	【A】小麦粉：20g
レモン：10g	
卵黄：1個分	
小麦粉（天ぷらの種用）：10g	

作り方

- (1) 三つ葉、パクチーは3cm、玉ねぎは薄くスライス、レモンは種を取り皮ごと薄くスライスし、小麦粉をふっておく。黄身と天つゆを用意しておく。
- (2) Aをボールで合わせ衣を作り、と混ぜておく。油を180度で熱し、かき揚げを作る。
- (3) ビーフンは4分ボイルし、水にさらしてしっかり水気を切る。
- (4) 水気が切れたビーフンをフライパンで焼く。塩とごま油を入れ味付けし、器に盛り付ける。
- (5) ビーフンに天つゆを回し入れ、かき揚げを乗せて中央に卵黄をあしらう。