





## ごまが香る ビーフンコールスロー



 調理時間：15分  調理法：お鍋  カロリー：184kcal  塩分：1.0g

旬の春キャベツ・新たまねぎを使ったシャキシャキ食感が楽しめる サラダ仕立てのごま油香る冷製ビーフンです。ビーフンをゆでて春野菜と和えるシンプル＆簡単な調理法で、春野菜の甘味や食感を最大限に引き出しています

【ケンミン食品直営店 健民ダイニングシェフのレシピ】

春野菜の食感をビーフンと一緒に楽しめるレシピです。ビーフンを入れることでパクパク食べられるレシピです

### 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 2人前

お米100%ビーフン：75g (1/2袋)  
春キャベツ：約1枚 (50g)  
新たまねぎ：約1/2個(100g)  
レッドオニオン：約1/2個(100g)  
にんじん：約1/8本 (30g)  
塩こんぶ：10g

レモン汁：レモン1/2個分(約20cc)  
塩：2g  
こしょう：適量  
ごま油：小さじ1 (4g)  
いりごま：適量(1g)

調味料

### 作り方

- (1) 春キャベツ・にんじんは千切りにする。
- (2) 新たまねぎ・レッドオニオンはスライスし、塩もみ(1g)したあと、しっかりと水気を切っておく。
- (3) 沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。ゆであがったら水洗いをしてしっかりと水気を切る。  
[ビーフンのゆで方についてはこちら](#)  
[動画で詳しく解説](#)
- (4) ボウルにゆでたビーフン・塩昆布・レモン汁を入れてよく和える。
- (5) 同じボウルに野菜をすべて入れ、塩(1g)・こしょうで味付けをする。ごま油(小さじ1/2)を和えてから5分ほど味をなじませる。
- (6) お皿に盛り付け、風味付けのごま油(小さじ1/2)・いりごまをかける。