





ひな祭りレシピ! ビーフンのちらし寿司風



 調理時間：20分  調理法：お鍋  カロリー：430kcal  塩分：2.5g

ちらし寿司ならぬ、ちらし麺! お米からできたビーフンでつるっと食べられる、新しいちらし寿司スタイル。暑い夏にもさっぱり食べられるのでおすすめです!

【ケンミン食品直営店 YUNYUNシェフのレシピ】

お米からできたビーフンで一味変わったちらし寿司風ビーフンを考えました。炊いたごはんとは違ってべたつかないので、つるっと食べられます! ひな祭りや七夕には一口サイズに丸めて作って盛り付けるととっても可愛いですよ

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：50g (1/3袋)	刺身醤油(濃口醤油)：小さじ1(6g)
えび：3尾	みりん：小さじ1(6g)
いくら(醤油漬け)：10g	わさび：お好みで
錦糸卵：卵1個分	すべて混ぜ合わせる
きゅうり(細切り)：20g (1/5本)	お好みで
すし酢：小さじ2(10g)	マグロ・サーモンなど：角切り
いりごま：適量	
タレ	

作り方

- (1) きゅうりは細切りにする。
- (2) 沸騰したお湯に酒(大さじ1)・塩(ひとつまみ)【分量外】を入れえびを茹でる。火が通ったら半分にスライスする。
- (3) 沸騰したお湯にビーフンを入れ、6分30秒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・すし酢を和える。
- (5) お皿にビーフンを盛り、エビ・錦糸卵・具材・いりごまをトッピングする。タレをかけたら完成。
- (6) 【美味しい錦糸卵の作り方】
溶き卵に塩・砂糖をひとつまみ入れ、水溶性片栗粉を1g混ぜ合わせたらザルでこす。温めたフライパンに油(小さじ1)をなじませ、弱火で溶き卵を均一に回し入れて焼く。取り出して冷ましたら千切りにする。