

ホタテのカルパッチョビーフン



 調理時間：20分  調理法：電子レンジ  カロリー：568kcal  塩分：7.4g

ホタテは和えるだけで簡単！おもてなしや前菜・冷製パスタにもピッタリなサラダビーフンレシピです。

ビーフンは火を使わず、電子レンジで楽ちん！

国産のホタテは刺身用を使用して、ホタテの甘味を活かしたシンプルなカルパッチョの味付けにしています。

使用商品

ケンミン焼ビーフン こく旨塩

チキンベースに豚脂の「こく」とホタテの「風味」を加え、アクセントに「生姜」や「ごま油」の風味をバランスよく効かせました。飽きのこないやさしい塩味です。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフンこく旨塩：1袋
ホタテ：4個
ブロッコリー：1/2房（100g）
生ハム：3枚
レモン：スライス1枚
おろしにんにく：小さじ1/2(2.5g)
水：120cc

マリネ液
オリーブオイル：小さじ5（20g）
レモン汁：小さじ1（5g）
塩：小さじ1/2（2.5g）
黒こしょう：適量
全て混ぜ合わせる

作り方

- (1) ホタテは半分にスライス、レモンは8等分にカットする。
生ハムは手で小さくちぎり、ブロッコリーは小房に分けておく。
- (2) よく混ぜた【マリネ液】に、ホタテ・生ハム・レモンを漬け込み、冷蔵庫で冷やす。
- (3) 耐熱容器におろしにんにく・水を入れてよくかき混ぜる。
- (4) ビーフンが水に漬かるように入れ・ブロッコリーを上に乗せる。
ふんわりラップまたはふたをして電子レンジで加熱する。【600W：6分】
- (5) ブロッコリーを取り出し、マリネ液と和える。
- (6) ビーフンに添付ソースを入れて混ぜる。
- (7) 器にビーフンを盛りつけ、マリネの具材をソースごとかける。
冷蔵庫で冷やし、召し上がる前に、お好みでオリーブオイル・塩・黒こしょうを上からかけてください。