



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ケンミンの焼ビーフンを使って! 焼ビーフンの寒天よせ



一個あたりのエネルギー 41kcal	食塩相当量 0.7g	調理時間 約25分 <small>※冷やし固める 時間は除く</small>
------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

■材料 (9個分)

- ケンミン食品 焼ビーフン……………1袋
- ごま油…………… 大さじ1/2
- 水…………… 150ml
- ミニトマト……………5個
- ヤングコーン……………1本
- オクラ……………1本
- ポイルえび……………9尾
- 水…………… 350ml
- A 鶏がらスープの素(顆粒) …… 小さじ2
- 粉寒天…………… 4g

■作り方

- ①耐熱容器に焼ビーフン、ごま油、水を入れ、ふんわりとラップをして500Wの電子レンジで2分程度加熱したら一旦取り出し、ビーフンをほぐしてからふんわりとラップを戻してさらに3分程度加熱する
- ②ミニトマト、ヤングコーンは輪切りにする
- ③キッチンペーパーを水で濡らしてオクラを包み、ふんわりとラップで包んで、500Wの電子レンジで20秒加熱してから輪切りにする
- ④鍋にAを入れ火にかけ、沸騰したら弱火にしてかき混ぜながら3分程度煮たら火からおろし、粗熱をとる
- ⑤型に①、②、③、ポイルえびをまんべんなく敷き詰め、④を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める
- ⑥食べる前に9等分に切り分ける



スマイル
memo

ぼん酢やレモン汁をかけるとさっぱりと召し上がれます

cooking memo