



## ケンミン食品



次ページにはメーカーからのパンフレットがございます。  
来年度はぜひお立ち寄りください。

ゆでもどし  
不要

べたつき  
にくい

9cm カット  
タイプ

ケンミン

給食用

# ビーフン

《野菜がおいしく食べられる》と人気の  
ビーフンメニューの調理がより簡単になりました!!



— ビーフンはお米のめん。アレルギー対応食品としてもご利用いただいています!! —

その① ゆでもどさず、直接具材と調理できます。

その② 煮どけが少なく、調理後にべたつきにくい。

その③ 攪拌・取り分けがしやすい9cmカット。



給食用ビーフン 9cm			
内容量	1kg	入り数	1kg × 10
原材料	米、でん粉、糊料(繊維素グリコール酸Na)、乳化剤		
製造工場	KENMIN FOODS (THAILAND) CO. LTD.,		

- ケンミン食品株式会社
- 東京支店 TEL: 045-504-7770
  - 名古屋支店 TEL: 052-753-3090
  - 関西支店 TEL: 078-366-3005
  - 広島支店 TEL: 082-924-0220
  - 九州支店 TEL: 092-471-7261

## メニューのご紹介

ビーフンを乾めんで使用できるため ①水気が無いため調理温度の低下を軽減できます。 ②野菜炒めなどの調理の際に『野菜から出る水分』をビーフンに吸収させながら調理するため、仕上がりが良くなります。今回は炒めメニューとスープメニューに加え、具材の下ゆでや脱水作業が不要なサラダメニューもご紹介します。

### 野菜たっぷり! ごはんにピッタリ!! 【野菜たっぷりビーフン炒め】

(1人分)

材料名	使用量	備考	材料名	使用量
給食用ビーフン	12g		しょうゆ	1g
豚小間切れ肉	12g	一口大	酒	1g
キャベツ	3.0g	5cm短冊切り	中華スープの素	0.7g
たまねぎ	2.0g	スライス	食塩	0.3g
小松菜	2.0g	3-4cmざく切り	砂糖	0.2g
にんじん	1.0g	細切り	炒め油	1g
干しいたけ	0.5g	もどして細切り	ごま油	0.3g
にんにく	0.3g	みじん切り	こしょう	0.02g

#### 美味しい作り方

食材は備考のとおり切っておく。  
①釜に油を熱し、にんにく、豚肉を炒め、さらに小松菜以外の具を炒める。  
②小松菜を加えて軽く炒め、具を端に寄せる。野菜から出た水分が中央に集まってきたらそこにビーフン(乾めん)を広げて入れ、野菜で覆う。(蓋があれば蓋をする)  
③5分ほど加熱したら調味料を加えて全体を炒め合わせる。  
④仕上げにこしょうとごま油を加える。



【メニューのポイント】  
野菜の水分でビーフンを蒸らしながらもどします。食数が少なく野菜の水分があまり出ない場合は水(湯)を追加してください。

#### 献立例

ごはん、ビーフン炒め、魚ソテー、野菜の和え物、牛乳

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
10.2Kcal	4.3g	2.7g	5.7mg	0.8mg	1.21μg	0.15mg	0.07mg	2.2mg	1.9g	0.8g

### 【たっぷり ビーフンスープ】 つるつるビーフンで野菜も美味しく食べられる

(1人分)

材料名	使用量	備考	材料名	使用量
給食用ビーフン	8g		鶏がらスープ	2.3g
豚切り落とし肉	1.0g	一口大	しょうゆ	0.8g
小松菜	1.0g	ざく切り	食塩	0.3g
にんじん	8g	細切り	こしょう	0.05g
長ねぎ	8g	輪切り	水	15.0cc
干しいたけ	0.8g	もどして細切り	ごま油(お好みで)	

#### 美味しい作り方

食材は備考のとおり切っておく。  
①釜にスープを煮立たせ、肉、野菜(長ねぎ以外)を煮る。  
②火が通ったらビーフン(乾めん)と長ねぎを加えてひと煮立ちさせる。



【メニューのポイント】  
ビーフンを少し入れるだけで野菜が食べやすくなります。

#### 献立例

ごはん、焼き鶏チキン、サラダ、ビーフンスープ、牛乳

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
6.0Kcal	3.1g	1.1g	2.3mg	0.4mg	8.0μg	0.10mg	0.04mg	5mg	1.1g	1.4g

### 【ツナとビーフンサラダ】 サラダでもゆでもどし不要! 野菜がシャキシャキ美味しく食べられる!!

(1人分)

材料名	使用量	備考
給食用ビーフン	8g	
ツナ	8g	油をきる
たまねぎ	1.5g	スライス
小松菜	1.5g	3-4cmカット
にんじん	5g	細切り
オリーブオイル	1.5g	炒め用
オリーブオイル	3g	
しょうゆ	2.8g	
マヨネーズ	1.2g	ドレッシング
粒マスタード	0.5g	
塩・こしょう	適量	
水	4g前後	めん100gの約半量

①釜にオリーブオイルを熱し、たまねぎをしんなりするまで炒める。  
②小松菜とにんじんを加えて炒め、ある程度火が通ったら具を端に寄せる。  
③野菜の水分が中央に集まってきたら、そこへ水(湯)とビーフン(乾めん)を広げて入れ、野菜で覆う。(蓋があれば蓋をする)  
④5分ほど加熱したらツナとドレッシングを加えて全体を混ぜる。(ビーフンが硬い場合は水か湯を加えて調整する)  
⑤塩・こしょうで味を調えて冷却する。

ポイル時間 秒(分)	ポイル時の歩留まり		参考資料
	業務用ビーフン	給食用ビーフン	
180(3分)	2.3	2.5	焼・汁
240(4分)	2.5	2.9	焼・汁
300(5分)	2.6	3.1	サラダ
360(6分)	2.7	3.3	サラダ
420(7分)	2.7	3.5	(サラダ)
調理時間目安	焼・汁:4分	焼・汁:3~4分	
	サラダ:6分	サラダ:5~6分	

# KENMIN HARUSAME

## ケンミンはるさめ

9cm  
カット  
NET 1kg

えんどう  
でん粉  
100%



—中国産緑豆はるさめと遜色ない食感、安心安全の自社工場製造品—

炒め



サラダ



スープ



### 【ケンミンはるさめ】

1950年創業以来培ったビーフンの製造技術を活かし、タイの自社工場において厳重な品質管理のもとに製造しております。豆からとれるでん粉を原料とし、調理時に煮崩れしにくく、しっかりとした食感が特徴です。

商品名	ケンミンはるさめ W9cmT		
内容量	1kg	荷姿	1kg×8
賞味期限	24ヶ月	原材料	えんどうでん粉
JANコード	4901483050680		
製造工場	KENMIN FOODS(THAILAND)CO., LTD.		



栄養成分表示(100g当たり)

エネルギー	353kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0.2g
炭水化物	87.6g
食塩相当量	0.03g

(サンプル品分析による推定値)

## メニューのご紹介

お子様に人気のメニューから作りやすそう!と栄養士の先生に人気のメニューまで。炒めにスープにサラダに、使い方もいろいろ。

### 【卵と野菜の中華春雨スープ】

具材から美味いだしがでたあっさりといろいろ味の春雨はるさめです。

材料名	使用量	準備	材料名	使用量
ケンミンはるさめW9cmT	10g		調味料A	
豚薄切り肉	10g	一口大	鶏がらスープの素	2g
たまねぎ	10g	スライス	塩	0.8g
にんじん	10g	細切り	水	167g
しいたけ	3g	スライス	しょうゆ	1g
しょうが	0.8g	細切り	ごま油	0.7g
卵	10g		こしょう	少々
青ねぎ	2g	小口切り		

#### 美味しい作り方

- ①鍋にAを煮立たせ、豚肉、にんじん、しいたけ、しょうがを煮込み、火が通ったら卵を流し入れる。
- ②卵に火が通ったらはるさめ、しょうゆを加える。再び煮立ったらごま油とこしょう、青ねぎを加えて仕上げる。



### 【つるっとはるさめのツナマヨサラダ】

ツナマヨドレッシングで和えた大人から子供まで大好きなサラダです。

材料名	使用量	準備	材料名	使用量
ケンミンはるさめW9cmT	10g		マヨネーズ	12g
ツナ缶	17g		レモン汁	1.7g
にんじん	12g	せん切り	砂糖	0.3g
きゅうり	10g	せん切り	塩・こしょう	少々

#### 美味しい作り方

- ①にんじん、きゅうりは茹でて冷却する。
- ②はるさめは5~6分茹でて水洗いし、水けを切る。
- ③①、②、ツナを混ぜ合わせたドレッシングで和える。



エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	ナトリウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
174kcal	3.5g	13g	90mg	7mg	0.2mg	81μg	0.03mg	0.03mg	2mg	0.9g

### 【ひき肉とレンコンの和風はるさめ炒め】

ひき肉と野菜の旨みのはるさめに染み渡ります。

材料名	使用量	準備	材料名	使用量
ケンミンはるさめW9cmT	10g		調味料A	
豚ひき肉	17g		和風だし	6.7g
しょうゆ	0.7g	ひき肉	しょうゆ	6g
酒	0.5g	下味用	酒	3.3g
レンコン	13g	いちょう切り	砂糖	2.3g
にんじん	10g	せん切り	みりん	2.3g
干しいたけ(戻し)	5g	スライス	ごま油	1.3g
さやいんげん	5g	斜めスライス	白いりごま	0.5g

#### 美味しい作り方

- ①レンコン、さやいんげんは茹でておく。
- ②はるさめは3~4分茹でて水洗いし、水けを切る。
- ③ごま油を熱して、下味をつけたひき肉を炒める。色が変わったらレンコン、にんじん、しいたけを加えてさらに炒める。
- ④②のはるさめと調味料Aを加えて水分がなくなるまで炒める。さやいんげんを加えて混ぜ合わせ、仕上げに白いりごまをふる。



エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	ナトリウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
128kcal	4.3g	4.1g	19mg	13mg	0.4mg	81μg	0.12mg	0.07mg	7mg	1.6g

#### <基本の調理方法>

沸騰したお湯で右表の時間を目安にゆでて戻してご使用下さい。

調理時間目安	炒め物・スープ	サラダ・和え物
	3~4分	5~6分

ケンミン食品株式会社