

有助於健美、保持身體健康

# Bell Brun 全麥粉入素麵 ベル・ブラン



## Bell Brun 素麵的5大特色



01

100%  
北海道產小麥

02

無添加

03

無油

04

豐富營養成分

05

奈良  
手拉素麵工藝

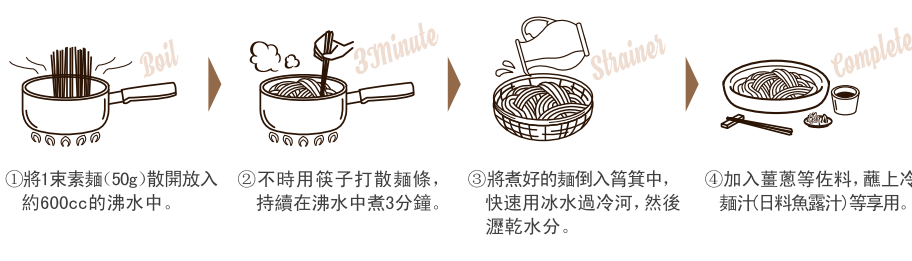


奈良當地一間咖啡店和素麵制作商合作，創作一款健康美味的素面。

本商品不僅可搭配「素麵汁(日料魚露汁)」享用，還可用來烹調各式不同料理。

## 烹調方式

1束50g・約1人份 / 煮麵時間 約3分鐘



**保存方法** 保存時請避免陽光直射和高溫潮濕的環境。由於素麵容易吸味，請與有味道的物品分開，並密封保存。

## Check! 家庭簡單美味食譜

### 香菇白汁素面



【食材】(4人份)

素面 6束  
鹽 適量

\* 奶油香菇醬制作  
蘑菇 200克，切絲  
洋蔥 100克，切絲  
黃油 50克  
生粉 2茶匙  
牛奶 300ml  
雞精 鹽 胡椒調味

\* 筒蒿醬汁  
筒蒿葉 100克  
雞精 適量  
鹽，胡椒 適量  
橄欖油 適量

\* 炸牛蒡  
1/5炸牛蒡  
油 炸牛蒡用  
鹽 適量

\* 裝飾  
蔥花 適量  
辣椒 少量

【步驟】

制作香菇白汁

①平底鍋塗勻黃油後，倒入切好香菇片，洋蔥粒，炒淋炒香後，再加入適量生粉，不停翻炒，防止炒焦。

②再倒入用牛奶，雞精，鹽，胡椒，水，拌勻下，蓋上鍋蓋，燜煮陣。

③冷卻後，再倒入攪拌機攪拌成漿。

④再倒入鍋，加熱，加鹽，胡椒調味。

2. 制作筒蒿醬汁

①滾水燙熟筒蒿。

②筒蒿和雞精，鹽，胡椒，橄欖油等一起放入攪拌機打碎，直至變啫喱狀。

3. 炸牛蒡

①牛蒡刮皮，切成均等5厘米長，再切成絲條。

②放入油溫170油炸，炸好取出後，撒鹽。

4. 用滾水灼熟素面，詳情可參考“素面的美味烹調方法”。撈起素面過冷河後瀝乾水分。

5. 先倒入香菇醬汁，再淋上筒蒿醬汁調味，再將煮好素面擺盤，放炸牛蒡，撒上辣椒和韭菜。

### 和風腐皮圈



【食材】

素面 3束  
\* 海帶腌制鯛魚生  
鯛魚刺身 一條  
鹽 適量，腌制用  
海帶 15m，兩塊

\* 豆腐皮 6塊  
紫蘇葉 15塊，對半切  
大蔥 1/3根，白色部分切絲備用  
新鮮芥末切絲

\* 日式雞精果凍醬  
200ml 日式雞精清湯，鹽調味  
生油 1湯匙  
明膠粉 2.5g

【步驟】

1. 制作海帶鯛魚刺身

①用少量鹽醃大概20分鐘鯛魚刺身

②稍微摸走鯛魚刺身上面水分，然後再放在兩塊海帶中間，夾緊

③放入冰箱2-5個小時，根據自己口味調節醃制時間。

④鯛魚刺身起片

2. 制作和風果凍醬

①煮雞精湯，然後放入生油，鹽調味，臨近水滾關火。

②加入明膠，再不停攪拌，直至明膠完全溶解。

③冷卻後，放入冰箱固化。固化後，用匙羹敲碎，直至成啫喱狀。

3. 煮素面

①每束素面中間位置用線綁緊，防止煮過程散開。

②用滾水灼熟素面，撈起瀝水。

4. 用豆腐皮卷素面

①將豆腐皮放入滾水燙1分鐘左右，撈起。

②將豆腐皮平鋪，將紫蘇葉平鋪在上面，再橫放煮好的素面(素面綁線部分切掉)。然後放上蔥絲，芥末，最後放鯛魚刺身。

③將食材當作軸心，卷起來，卷好後，切成四等分。

5. 將豆腐卷擺盤，淋上和風果凍醬。

### 意式西蘭花醬素面



【食材】4人份

素面6束  
鹽 適量

\* 番茄仔  
番茄仔(紅/黃) 300克  
柚子汁 50ml  
特級初榨橄欖油 1湯匙  
鹽，胡椒適量

\* 牛油果  
牛油果 1個  
柚子汁 2大湯匙  
鹽，胡椒適量

\* 燈籠辣椒(紅，黃，橙)各1/6個  
花椰菜芽，去根部，裝飾備用  
鹽，胡椒適量  
柚子汁 少量  
特級初榨橄欖油 適量

\* 西蘭花醬汁  
西蘭花 200克，切塊  
洋蔥 50克，切粒  
水 100ml  
雞精 適量  
鹽，胡椒適量  
柚子汁 少量  
橄欖油 適量，炒菜用  
特級初榨橄欖油 適量，拌菜用

【步驟】

1. 食材準備

①番茄仔切4等分，用鹽，胡椒，柚子汁，特級初榨橄欖油稍稍攪拌勻下，攪置一週入味

②牛油果切塊，放入鹽，胡椒粉，柚子汁攪拌，攪置一週入味

③燈籠辣椒切塊，用鹽水灼熟

2. 制作西蘭花醬汁

①熟鍋後，倒入橄欖油，油稍微冒煙後，倒入洋蔥粒，猛火翻炒幾下，轉小火炒，直到洋蔥變半透明。

②倒入西蘭花，加水，雞精，鹽，胡椒，直到西蘭花煮爛，關火，攪置一週冷卻。

③冷卻後倒入攪拌機攪碎，直到變漿糊狀。(可以加水，胡椒，雞精，鹽等調味)

3. 用滾水灼熟素面，撈起素面過冷河後瀝乾水分。詳情可參考“素面的美味烹調方法”。

4. 將素面，腌制好的番茄(瀝乾水份)，牛油果和燈籠辣椒放入大碗，然後加特級初榨橄欖油，和柚子汁，輕輕攪拌。

5. 擺盤，碟邊塗抹西蘭花醬汁，然後再圍放素面，放上花椰菜芽裝飾。

### 秋天風味栗子和核桃醬撈面



【食材】(4人份)

素面 6束  
鹽 適量

\* 栗子15個  
洋蔥 50克  
水 200ml  
雞精 適量  
鹽和胡椒粉 適量  
橄欖油 炒菜用

\* 制作核桃醬汁  
核桃 150克  
面包白色部分 20克  
牛奶 250ml  
蒜蓉 少量  
特級初榨橄欖油 80ml  
鹽，胡椒粉 適量

【步驟】

1. 處理栗子

①將栗子放入大碗，再倒入滾水，攪置3小時，栗子殼軟化之後，連栗子薄衣蓋起擱掉。再將每粒栗子均勻切分4或6等分。

②先熟鍋，再塗橄欖油，倒入洋蔥，慢火炒淋洋蔥後，再加入栗子，翻炒幾下，依次加水，雞精，鹽，胡椒，蓋上鍋蓋，燜栗子。

③栗子燜熟後，起鍋蓋，再旺火收汁

2. 制作核桃醬汁

①先滾水灼熟核桃，然後用牙籤剔除核桃薄衣。(剔除薄衣，抑制澀味)

②然後將核桃部分材料(1)全部倒入攪拌機攪碎，直到糊狀。

3. 用滾水灼熟素面，撈起素面過冷河後瀝乾水分。詳情可參考“素面的美味烹調方法”。

4. 將核桃醬倒入鍋加熱，加入素面和栗子，再稍微攪一攪，擺盤，即可食用。

### 中華炒海鮮撈素面



【食材】(4人份)

素面3束  
芹菜半根，刮筋切粒

\* 蔥油海鮮  
蝦(黑虎) 8條  
扇貝(煮或者蒸) 200克  
滾水灼熟章魚腿 150克  
墨魚 100克  
大蔥 1/3條  
姜蓉 適量  
雞精 適量  
鹽，胡椒 適量  
芝麻油 3茶匙

【步驟】

1. 海鮮類準備。

①蝦帶殼用鹽水灼熟後，再剝殼切5等分；扇貝對半切；煮熟章魚腳切片；墨魚表面先切方格痕，然後切塊，再用滾水灼熟。

②再將①材料倒入大碗，拌一下，將切好蔥花和姜蓉放在材料上面。

③熟鍋後倒入芝麻油，油滾冒煙後，淋在②材料蔥花和姜蓉上。

④加雞精，鹽，胡椒粉調味，拌一下，攪置一旁入味。

2. 用滾水灼熟素面，撈起素面過冷河後瀝乾水分。詳情可參考“素面的美味烹調方法”。

3. 素面和芹菜，海鮮材料等材料撈勻後，擺盤，即可食用。