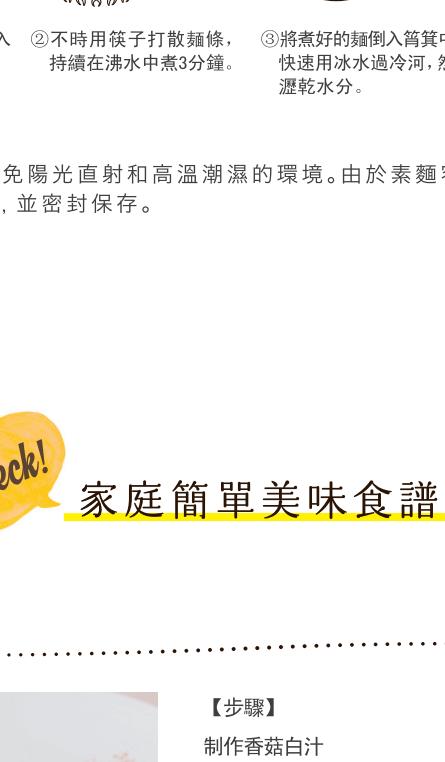


有助於健美、保持身體健康

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

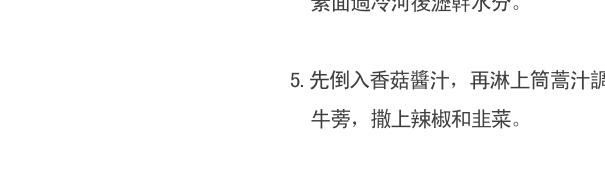
無油 豐富營養成分

04

豐富營養成分

05

奈良 手拉素麵工藝

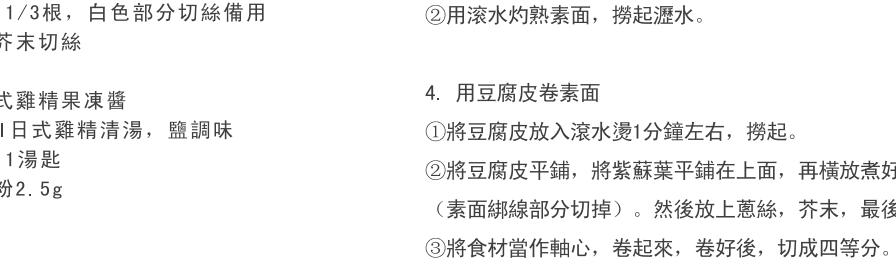


奈良當地一間咖啡店和素面制作商合作，創作一款健康美味的素面。

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

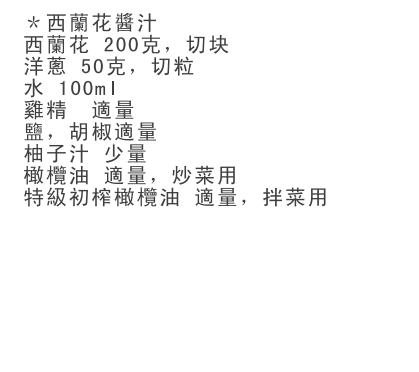
1束50g·約1人份／煮麵時間 約3分鐘



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隔開，並密封保存。

家庭簡單美味食譜

香菇白汁素面



【步驟】

制作香菇白汁

- 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。
- 再倒入牛油，雞精，鹽，胡椒，水，拌壹下，蓋上鍋蓋，燶熟陣。
- 冷卻後，再倒入攪拌機攪拌成漿。
- 再倒入鍋，加熱，加鹽，胡椒調味。

3. 炸牛蒡

- 牛蒡刮皮，切成均等5厘米長，再切成條。
- 放入油溫170油炸，炸好取出後，撒鹽。

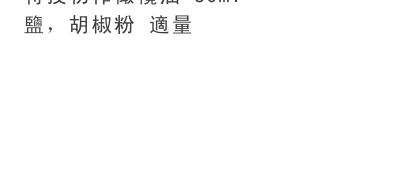
4. 用滾水灼熟素面

- 詳情可參考“素面的美味烹調方法”。撈起瀝幹水分。

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

01

和風腐皮圈



【步驟】

1. 制作海帶鯛魚刺身

- 用少量鹽醃大概20分鐘鯛魚刺身
- 稍微撈走鯛魚刺身上面水分，然後再放在兩塊海帶中間，夾緊
- 放入冰櫃2~5個小時，根據自己口味調節醃製時間。
- 鯛魚刺身起片

2. 制作和風果凍醬

- 倒入雞精湯，然後放入生抽，鹽調味，臨近水滾關火。
- 加入明膠，再不停攪拌，直至明膠完全溶解。
- 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

- 每束素面中間位置用線綁緊，防止煮過程散開。
- 用滾水灼熟素面，撈起瀝水。

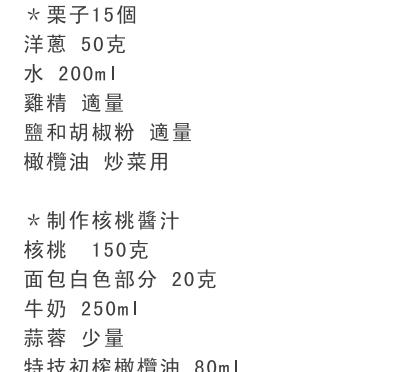
4. 用豆腐皮卷素面

- 將豆腐皮放入滾水燙1分鐘左右，撈起。
- 將豆腐皮平鋪在上面，再橫放煮好的素面（素面細緣部分切掉）。然後放上蔥絲，芥末，最後放鯛魚刺身。
- 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。

02

意式西蘭花醬素面



【步驟】

1. 食材準備

- 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壹下，擱置一邊入味。
- 牛油果切塊，放入鹽，胡椒粉，柚子汁攪拌，擱置一邊入味。
- 燈籠辣椒切块，用鹽水灼熟。

2. 制作西蘭花醬汁

- 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。
- 倒入西蘭花，加水，雞精，鹽，胡椒，直到西蘭花煮熟，關火，擱置一邊冷卻。
- 冷卻後倒入攪拌器攪爛，直到成糊狀。（可以加水，胡椒，雞精，鹽等調味）

3. 用滾水灼熟素面

- 詳情可參考“素面的美味烹調方法”。
- 用滾水灼熟素面，撈起瀝幹水分。

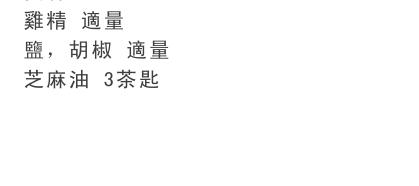
4. 將素面，醃制好的番茄（瀝幹水份），牛油果和燈籠辣椒放入大碗。

- 然後加入特級初榨橄欖油，和柚子汁，輕輕攪拌。

5. 摆盤，碟邊塗抹西蘭花醬汁，然後再圈放素面，放上花椰菜芽裝飾。

03

秋天風味栗子和核桃醬撈面



【步驟】

1. 處理栗子

- 將栗子放入大碗，再倒入滾水，擱置3小時，栗子殼軟化之後，連栗子蒂頭一起剝掉。再將每粒栗子均勻切分4或6等分。
- 先熱鍋，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，燶熟栗子。
- 栗子燶熟後，起鍋蓋，再旺火收汁。

2. 制作核桃醬汁

- 先滾水灼燙核桃，然後用牙簽剔除核桃薄衣。（剔除薄衣，抑制澀味）
- 然後將核桃部分材料(I)全部倒入攪拌機攪拌，直到糊狀。

3. 烹煮栗子

- 詳情可參考“素面的美味烹調方法”。
- 用滾水灼熟栗子，撈起瀝幹水分。

4. 將核桃醬倒入鍋加熱，加入素面和栗子，再稍微撈一撈，擺盤，即可食用。

04

中華炒海鮮撈素面

【步驟】

1. 海鮮類準備

- 蝦仁殼用鹽水灼熟後，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。
- 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。
- 熱鍋後倒入芝麻油，油滾冒煙後，淋在②材料蔥花和姜蓉上。

2. 加雞精，鹽，胡椒粉調味，拌一下，擱置一旁入味。

3. 用滾水灼熟素面，撈起素面過冷河後瀝幹水分。

- 詳情可參考“素面的美味烹調方法”。
 - 素面和芹菜，海鮮材料等材料撈均勻後，擺盤，即可食用。
- 05**
- ### 秋天風味栗子和核桃醬撈面
-
- #### 【步驟】
- ##### 1. 處理栗子
- 將栗子放入大碗，再倒入滾水，擱置3小時，栗子殼軟化之後，連栗子蒂頭一起剝掉。再將每粒栗子均勻切分4或6等分。
 - 先熱鍋，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，燶熟栗子。
 - 栗子燶熟後，起鍋蓋，再旺火收汁。
- ##### 2. 制作核桃醬汁
- 先滾水灼燙核桃，然後用牙簽剔除核桃薄衣。（剔除薄衣，抑制澀味）
 - 然後將核桃部分材料(I)全部倒入攪拌機攪拌，直到糊狀。
- ##### 3. 烹煮栗子
- 詳情可參考“素面的美味烹調方法”。
 - 用滾水灼熟栗子，撈起瀝幹水分。
- ##### 4. 將核桃醬倒入鍋加熱，加入素面和栗子，再稍微撈一撈，擺盤，即可食用。
- 06**
- ### 中華炒海鮮撈素面
-
- #### 【步驟】
- ##### 1. 海鮮類準備
- 蝦仁殼用鹽水灼熟後，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。
 - 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。
 - 熱鍋後倒入芝麻油，油滾冒煙後，淋在②材料蔥花和姜蓉上。
- ##### 2. 加雞精，鹽，胡椒粉調味，拌一下，擱置一旁入味。
- ##### 3. 用滾水灼熟素面，撈起素面過冷河後瀝幹水分。
- 詳情可參考“素面的美味烹調方法”。
 - 素面和芹菜，海鮮材料等材料撈均勻後，擺盤，即可食用。

07

秋天風味栗子和核桃醬撈面

【步驟】

1. 處理栗子

- 將栗子放入大碗，再倒入滾水，擱置3小時，栗子殼軟化之後，連栗子蒂頭一起剝掉。再將每粒栗子均勻切分4或6等分。
 - 先熱鍋，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，燶熟栗子。
 - 栗子燶熟後，起鍋蓋，再旺火收汁。

2. 制作核桃醬汁

- 先滾水灼燙核桃，然後用牙簽剔除核桃薄衣。（剔除薄衣，抑制澀味）
 - 然後將核桃部分材料(I)全部倒入攪拌機攪拌，直到糊狀。

3. 烹煮栗子

- 詳情可參考“素面的美味烹調方法”。
 - 用滾水灼熟栗子，撈起瀝幹水分。

4. 將核桃醬倒入鍋加熱，加入素面和栗子，再稍微撈一撈，擺盤，即可食用。

08