ケンミン食品
株式会社

きゅうりとにんじんで簡単♪さくさくビーフンサラダレシピ

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：182kcal　塩分：1.0g

ケンミン焼ビーフンを油で揚げて、さくさく食感の揚げビーフンに！
生野菜と混ぜて、もりもり食べられるサラダレシピです♪
生野菜が　苦手なお子さまにもおすすめです。

【ママ社員考案レシピ】
基本的に生野菜には手を付けない娘が食べてくれる貴重なメニューです。
揚げたビーフンをいつものサラダに混ぜただけで食べてくれるなんて、とってもありがたいメニュー！
野菜の準備が間に合わないときはサラダ用カット野菜を使用してもOKです！
ケンミン焼ビーフンが半袋だけでボリューム満点の副菜に変身します♪

使用商品　**ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油**

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。

材料　4人前

ケンミン焼ビーフン：1/2袋
もやし：1/2袋(約100g)
にんじん：1/2本(約80g)
きゅうり：1本(約130g)
いりごま：適量
揚げ油：適量

■ドレッシング
【A】濃口醤油：大さじ1/2(9ｇ)
【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1(2.5ｇ)
【A】にんにくチューブ：3cm分
【A】ごま油：大さじ1（12ｇ）

■お好みで
トマト：適量
ベビーリーフ：適量

作り方

(1)
もやしはさっとゆで、ざるにあげて冷ます。
にんじん・きゅうりは千切りにする。

■ドレッシング
調味料【A】は混ぜ合わせておく。

(2)
もやし・にんじん・きゅうり・【ドレッシング】を混ぜ合わせる。

(3)
焼ビーフンを細かく割り、180℃の油で少量ずつ揚げる。
※ビーフンは一気に膨らみます。

(4)
揚げたビーフンを②に入れてざっくり混ぜる。

(5)
いりごまを振る。
ベビーリーフとトマトをトッピングする。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.