ケンミン食品
株式会社

まぐろとアボカドをのせるだけ！極上のポキ丼風ビーフンレシピ



調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：804kcal　塩分：5.7g

甘辛漬けダレに海鮮とアボカドを漬けて、ビーフンにのせるだけの簡単メニュー！
つめたく冷やした焼ビーフンと香味野菜を添えて、汗ばむ季節に食べたい冷製メニューです♪

【ケンミン焼ビーフン開発担当者オススメレシピ】
お米からできたビーフンは、さまざまな丼ぶり風メニューにアレンジできます♪
今回は、食欲そそるハワイ料理のポキ丼風にアレンジしました☆
とても簡単にできるので、ぜひお試しください◎

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　1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
まぐろ（刺身用）：100ｇ
アボカド：1/2個（100ｇ）
ごま油：大さじ1（12ｇ）
水：200cc
■調味料A
【A】濃口醤油：大さじ1（18ｇ）
【A】みりん：大さじ1（18ｇ）
【A】ごま油：小さじ1（4ｇ）
【A】白ごま：適量
【A】青ねぎ（小口切り）：1本分

■トッピング
ベビーリーフ：お好みで
卵黄：お好みで１個

作り方

(1)
まぐろとアボカドはサイコロ状にカットする。

(2)
まぐろとアボカドを【調味料A】に漬けて、冷蔵庫で約30分冷やしておく。

(3)
フライパンに水（200cc）を入れて沸騰させる。

(4)
沸騰したら焼ビーフンを入れ、ふたをして1分加熱する。【弱火】

(5)
1分後ビーフンを裏返して軽くほぐし、再びふたをしてさらに1分加熱する。【弱火】

加熱後、ごま油（大さじ1）を加え、15秒ほどよく混ぜる。

(6)
ビーフンをボウルに移し、氷水を当てながら よくかき混ぜて冷やす。

(7)
ビーフンを器に盛り付け、上に漬けた具材をのせる。
お好みでベビーリーフや卵黄をトッピングする。

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