ケンミン食品
株式会社

ワンパンでできる！ゴーヤーチャンプルー焼ビーフンのレシピ

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：367kcal　塩分：1.1g

ゴーヤー1本使い切り！フライパン1つで完成！暑い夏でも簡単に夏バテ予防の1皿ができます！
ゴーヤーは「夏野菜の王様」と呼ばれるほど、ビタミンの多い野菜です。
また、ゴーヤーに含まれる苦味成分（モモルデシン）には、食欲増進作用があると言われています。
暑い夏はしっかり食べたいけれど、調理はササッと済ませたいもの。
焼ビーフンを使えば、ゴーヤーとお肉とお豆腐、卵を炒めるだけで、簡単に夏バテ予防にぴったりな1皿ができます！

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　3人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
ゴーヤー：1本
豚ばら肉：100ｇ
木綿豆腐：1/2丁（150ｇ）
卵：1個
水：190cc
米油：大さじ2（24ｇ）
■仕上げ
かつお節：適量
ごま油：大さじ1/2（6ｇ）

作り方

（1）
豚ばら肉は一口大に切る。
木綿豆腐は水気を切っておく。
ゴーヤーは5㎜幅にスライスしておく。

（2）
フライパンに米油（大さじ1）を熱し、豚ばら肉を軽く炒める。
木綿豆腐を手でちぎりながら加え、さらに炒める。

（3）
木綿豆腐がきつね色に焼き色がついたら、ビーフンとゴーヤーを順番に重ねる。

（4）
水（190cc）を注ぎ、ふたをして3分加熱する。【中火】
※加熱途中1分30秒でふたをあけ、ビーフンをほぐしてください。

（5）
3分後ふたをとり、水分を飛ばしながら炒める。
フライパンの端にビーフンを寄せる。
空いたところに米油（大さじ1/2）を加えて熱し、溶き卵を流し入れて軽く火を通したら、ビーフンと一緒に混ぜる。

（6）
ごま油を回しかけ、かつお節をたっぷりのせる。

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