ケンミン食品
株式会社

ゴーヤーのかき揚げレシピ - 焼ビーフンを使った簡単な調理法

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：292kcal　塩分：1.1g

ゴーヤーをワタごと使ったかき揚げ風ビーフン！天ぷらべちゃっと仕上がってしまったりと、
失敗しがち…焼ビーフンを衣代わりに使えば、ザクザク食感のかき揚げができます！
また焼ビーフンの鶏だしの旨味は、ほろ苦いゴーヤーと相性ぴったり。お酒もついつい進んで
しまう逸品です。

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（15個分）

ケンミン焼ビーフン：1袋
ゴーヤー：1/2本
（小ぶりの場合：1本）
たまねぎ：1/4個（50ｇ）
にんじん：1/8本（20ｇ）
卵：1個
米油：大さじ1（12ｇ）
揚げ油：適量

作り方

(1)
ゴーヤーは5mm幅に、たまねぎ・にんじんは細切りにする。卵は溶いておく。焼ビーフンは袋の中で砕いておく。

(2)
フライパンに米油（大さじ1）を熱し、野菜を軽く炒める。

(3)
焼ビーフン・水（190cc）を加えてふたをし、3分加熱する。
※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。

(4)
3分後ふたをとり、水分を飛ばしながら炒め合わせ、ボウルに移して粗熱をとる。

(5)
粗熱がとれたら、溶き卵を入れて よく混ぜ合わせる。

(6)
揚げ油180℃に熱し、⑤を一口大ずつ入れて揚げていく。
※入れた直後はあまりお箸で触らないようにし、きつね色になったらひっくり返すと上手に揚がります。
(7)

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