

苦くない！ゴーヤーサラダのビーフンアレンジレシピ



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：120kcal 🧂 塩分：1.0g

味付きのビーフンだから、ドレッシングいらず！
またゴーヤーにビーフンのだしが染み込み、苦味も抑えられるので、ゴーヤーの下処理なしで完成します。
ゴーヤーのみずみずしさが味わえる逸品です。

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

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）

オリーブオイル：大さじ1（12g）
黒こしょう：適量
レモン：お好みで

作り方

- (1)
ゴーヤーは薄切りにする。
- (2)
フライパンに水（200cc）を入れて泡がふつふつと出てくるまで沸かす。
沸いたら、焼ビーフンとゴーヤーを入れてふたをし、2分加熱する。【中火】
※加熱途中1分でビーフンを裏返してほぐしてください。
- (3)
2分後ふたをあけてさらに1分加熱する。
オリーブオイル（大さじ1）を加え、約15秒よく混ぜてから火を止める。
※少し汁気が残ってもOKです。
- (4)
ビーフンをボウルに移し、用意しておいた氷水の入ったボールを当て、よくかき混ぜながら一気に冷やす。
- (5)
冷えたら黒こしょうをたっぷりかけて、混ぜ合わせる。
お好みでスライスしたレモンを飾ってお召し上がりください。