

## 大皿メニュー ゴーヤーチャンプルー塩焼ビーフン



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：355kcal 🧂 塩分：1.9g

焼ビーフンこく旨塩味1袋を使って、沖縄で有名なチャンプルーを簡単に再現  
晩ごはんの大皿おかずがフライパン一つで完成です！

### 【ママ社員のレシピ】

我が家では「ケンミンこく旨塩焼ビーフン」が人気なので、夏に美味しいゴーヤーとのアレ  
ンジメニューを考えました！

家族分の具沢山メインメニューがビーフン1袋で完成するのでコスパ最強です  
ごま油と鰹節の香りが決め手の一品です

### 使用商品

## ケンミンこく旨塩焼ビーフン

ホタテの風味はそのままに、海鮮の旨味を追加したことで、甘みとこく深さがア  
ップしました。  
旨味広がるやさしい味わいの旨塩ソースで、より野菜本来の甘みや旨味が感じら  
れます。



## 材料 3~4人前

ケンミンこく旨塩焼ビーフン：1袋  
ゴーヤー：1本  
豚ばら肉：約200g  
木綿豆腐：1パック（約300g）  
卵：1個

水：190cc  
米油：大さじ1/2（約6g）  
ごま油：大さじ1/2（約6g）

お好みで  
かつお節：適量  
白ごま：適量

白だし：大さじ2（約36g）

## 作り方

- (1) 豚ばら肉・木綿豆腐は一口大に切る。  
ゴーヤーは5mm幅に切る。
- (2) 温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豆腐を焦げめがつくまで焼く。
- (3) 豚ばら肉を加え、しっかり炒める。  
ゴーヤー・白だし（大さじ2）を入れてさらに炒める。
- (4) 温めたフライパンに、半分に割ったビーフン・水（190cc）を入れ、ふたをして【中火】で4分加熱する。
- (5) ふたを開けて【強火】でばちばち音がするまで混ぜながら炒める。  
ビーフンをフライパンの端に寄せ、中央に溶き卵を入れて炒り卵を作ったら、ビーフン全体と混ぜ合わせる。
- (6) 添付ソースを入れて混ぜ合わせる。  
火を止めてごま油（小さじ1）をまわしかけて、混ぜ合わせる。
- (7) 皿に盛りつけ、かつお節・白ごまをトッピングする。  
フライパンのまま食卓に出してもOKです