ケンミン食品
株式会社

電子レンジで簡単‼ゴーヤーのさっぱり冷しゃぶビーフン

調理時間：15分　調理法：電子レンジ　カロリー：642kcal　塩分：3.1g

「ゴーヤー」の苦みと「へべす」の爽やかな酸味が効いたビーフンのレシピです。具材を全てお皿に入れて電子レンジで加熱して冷やすだけ‼
大きめに切った豚肉でボリューム感もUPします。

へべすとは…
主に宮崎県日向市で栽培される柑橘類です。見た目は青い小ぶりのライムやすだちに似ており、さっぱりとした酸味が特徴です。食べごろは8月下旬～10月です。
■効能
へべすには、ビタミンCやクエン酸、必須アミノ酸が豊富に含まれており、疲労回復や美肌効果も期待できます。
■別名
へべすは、正式には「平兵衛酢（へべす）」と呼ばれており、名前の由来は、発見者である長曾我部平兵衛（ちょうそかべ へいべえ）氏に由来しています。一般的には「へべす」と呼ばれることが多いです。
■かぼすとの違い
同じ柑橘類ですが、へべすは主に宮崎県で栽培され、かぼすは主に大分県で生産されています。
大きさは、へべすの方がかぼすよりやや小さく、酸味が穏やかで、香りも比較的柔らかいのが特徴です。

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　1人前

ケンミン焼ビーフン：1個
ゴーヤー：1/2本（約100g）
豚ばら肉：80g
水：150cc
ごま油：大さじ1/2（6g）
へべす：1/2個
黒こしょう：適量

作り方

（1）
ゴーヤーは半分に切り、薄切りにする。
豚ばら肉は大きめの5cm幅にカットする。

（2）
耐熱容器に焼ビーフン→ゴーヤー→豚ばら肉の順に重ねて入れる。
水（150cc）を入れて、ふたまたはふんわりラップをして電子レンジで加熱する。
【500W：約6分 or 600W：約5分 or 1000W：約3分30秒】

（3）
※加熱途中2分30秒～3分で一旦ふたをあけ、ビーフンをほぐしてください。
（4）
加熱後、容器を氷水に当てて冷やし、具材を混ぜる。
ごま油・黒こしょう・へべすを絞り、よく混ぜる。

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