

トマトときゅうりの中華ビーフンサラダのレシピ



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：374kcal 🧂 塩分：3.8g

野菜の彩りがきれいな、冷製お手軽ビーフンサラダです。
調味料をちょい足しするだけで、野菜をたくさん食べられます。

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 1人前

ケンミンこく旨塩焼ビーフン：1袋
きゅうり：1本（100g）
ミニトマト：5個
ハム：1パック（4枚）

水：120cc
ごま油：大さじ1/2（6g）

作り方

- (1)
ミニトマトは輪切りにする。
きゅうりはスライサーなどで薄切りにする。
ハムは半分に切って細切りにする。
大きめのボウルに氷水を用意しておく。
- (2)
ボウルに①の材料と添付ソースを加えて和えておく。
- (3)
耐熱容器にビーフン・水（120cc）・ごま油（大さじ1/2）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。
【目安時間：600W 5分】
※加熱途中（約3分）で一度取り出し、全体を軽く混ぜてください。
- (4)
②のボウルに③のビーフンを加え、氷水にあてて冷やしながらかき混ぜ合わせたら完成。