

レンジで簡単調理！きゅうりとみょうがのさっぱりサラダビーフン



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：301kcal 🧂 塩分：3.1g

きゅうり丸ごと1本使い切り！ケンミンこく旨塩焼ビーフンを使った電子レンジでつくれるあっさり塩味のサラダビーフンです。

みょうがの香りでさわやかに暑くて食欲のない時でも箸が進みます！

レンジで簡単につくれるので夏のランチや副菜としてもピッタリなレシピです。

◆「きゅうり」は日本の「指定野菜」です

「指定野菜」とは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を国が指定している野菜です。
(15品目)

夏が旬のきゅうりは、水分とカリウムを豊富に含みます。カリウムは利尿作用があり、体内にこもった熱の排出を促す効果やむくみ予防も期待できます。

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個
きゅうり：1本（約100g）
みょうが：1～3個
※みょうがは好みの量で調整してください。
鶏ささみ肉：1本（約50g）

水：120cc
油：少々
氷水：適量（ビーフンを冷やす用）

作り方

- (1)
きゅうりとみょうがは千切りにする。
- (2)
耐熱容器にビーフン・鶏ささみ・油（少々）・水（120cc）を入れたら、ふたまたはラップをし、【500W：6分または600W：5分】で加熱する。

※加熱の途中で一度取り出し、ビーフンを裏返して軽くかき混ぜてください。
※電子レンジでの加熱時間は機種により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。
- (3)
※少量の油を入れることで、ささみがパサつかず、しっとりと仕上げることができます。
- (4)
粗熱を取り、ささみをほぐす。
- (5)
きゅうり・みょうが・添付の旨塩ソースを加えて、容器を氷水に当てて冷やしながら全体を混ぜ合わせる。
- (6)
お皿に盛り付け、完成。