ケンミン食品株式会社

ツナときゅうりのごま風味ビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：444kcal　塩分：4.9g

冷蔵庫にある食材でササッと作れる簡単メニュー。彩りもよく、見た目にも食欲をそそります。

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　2人前

ケンミン焼ビーフン：2袋
ツナ缶：1缶（80ｇ）
きゅうり：1本（100ｇ）
にんじん：1/2本（75ｇ）
塩：小さじ1/2（2.5ｇ）
ごま油：大さじ1・1/3（16ｇ）
すりごま：適量
水：340cc

作り方

（1）
きゅうりは斜め薄切りにしてボウルに移し、塩をまぶして5分置く。
ツナ缶は油をきる。にんじんは長さ4cmの千切りにする。
（2）
きゅうりの水気を絞って水ですすぐ。
ごま油（小さじ1）を入れて混ぜ合わせる。
（3）
温めたフライパンにごま油（大さじ1）を熱し、にんじんを炒める。【中火】
油が回ったらツナを加え、サっと炒め合わせる。
（4）
焼ビーフン2個を具材と重ならないように並べ入れる。
水（340cc）を注いでふたをして3分加熱する。【中火】
※加熱途中1分30秒で一旦ふたをあけ、ビーフンを軽くほぐしてください。
（5）
3分後ふたをあけ、程よく水分が飛ぶまで全体を混ぜ合わせる。
器に盛りつけ、きゅうり・白すりごまをトッピングする。

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