

ルッコラと生ハムの冷製ビーフン♪電子レンジでもつくれるレシピ



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：398kcal 🧂 塩分：2.9g

フレッシュなルッコラを味わう冷製パスタサラダ仕立てのビーフンです。
調味料はシンプルに、焼ビーフンのうま味や生ハムの塩味、ルッコラのマイルドな苦味が重なり合った”大人の焼ビーフン”をお楽しみください。

【管理栄養士のレシピ】

野菜好きの方にぴったりのルッコラがメインのレシピです。
ルッコラの優しい苦みや辛味・ゴマのような香りが焼ビーフンの鶏だしや生ハムとマッチ。
ランチのサラダにも、ワインのお供にもぴったりです。

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袋
ルッコラ：20g
生ハム：4枚
ひとくちモッツアレラチーズ：5個
オリーブ油：大さじ1（12g）

水：200cc
レモン：1/8個（レモン汁の場合：小さじ1）
黒こしょう：適量

作り方

- (1)
ルッコラと生ハムは食べやすい大きさにちぎっておく。
ボウルに氷水を入れて用意しておく。
- (2)
フライパンに水（200cc）を入れて泡がふつふつとでてくるまで沸かす。
沸いたら、焼ビーフンを入れてふたをし、【中火】で1分加熱する。
- (3)
1分後ふたをあげ、ビーフンを裏返してほぐしたら、再度ふたをして【中火】で1分加熱する。
- (4)
1分後ふたをあげ、【中火】でさらに1分加熱する。
- (5)
オリーブオイルを加え、約15秒よく混ぜてから火を止める。
※少し汁気が残ってもOKです。
- (6)
ボウルに移し、用意しておいた氷水の入ったボールを当て、一気によくかき混ぜながら冷やす。
冷えたらレモンを絞り、ルッコラ・生ハムを入れてよく和える。
- (7)
黒こしょうを上からかけ、お皿のまわりにモッツアレラチーズをトッピングする。