ケンミン食品株式会社

ツナ缶で簡単♪夏にぴったり冷や汁ビーフン

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：459kcal　塩分：5.0g

★2025年9月3日テレビで紹介されました!!★

宮崎の郷土料理の「冷や汁」はビーフンと相性抜群◎
焼ビーフンから出た鶏だしとツナ缶でササッと作れて、食欲のない時にもサラッといただけます！
お昼ごはんにオススメです♪

【ケンミン営業マン考案レシピ】
暑くなるこの季節にもビーフンを食べていただきたい！と思い考案しました。
お茶漬け感覚で食べられる簡単レシピです♪
ツナは高たんぱく・低糖質、味噌は血中コレステロールを下げる働きがあり、健康にも嬉しい逸品なので是非お試しください！

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
絹ごし豆腐：約70g
水：300cc
氷：150g

■材料A
【A】ツナ缶：1/2缶（約40g）
【A】味噌：大さじ1.5(約27ｇ)
【A】すりごま(白)：大さじ1/2(約3.5ｇ)
【A】おろし生姜：1ｇ

■薬味（お好みで）
きゅうり：1/4本
大葉：1～2枚
みょうが：1/4個

作り方

(1)
薬味のきゅうりは薄い輪切りにし、塩もみして水気を切っておく。
大葉は千切り、みょうがは小口切りにする。

(2)
鍋またはフライパンに水（300cc）を入れ沸騰させ、ビーフンを2分～2分30秒ゆでる。
※ゆで汁は後で使用するので捨てないでください。

(3)
ビーフンをゆでている間に、盛り付け用のお皿に【材料A】を入れて混ぜて合わせておく。

(4)
ボウルにゆでたビーフン・ゆで汁・氷を入れ、汁が冷たくなるまで冷やす。
ビーフンが冷えたら、汁だけを③に注いで混ぜ合わせる。

(5)
ビーフンを盛り付け、絹ごし豆腐をちぎって入れる。
上から薬味を散らす。

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