

大皿メニュー ゴーヤーチャンプルー塩焼ビーフン



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：355kcal 🧂 塩分：1.9g

焼ビーフンこく旨塩味1袋を使って、沖縄で有名なチャンプルーを簡単に再現
晩ごはんの大皿おかずがフライパン一つで完成です！

【ママ社員のレシピ】

我が家では「ケンミンこく旨塩焼ビーフン」が人気なので、夏に美味しいゴーヤーとのアレ
ンジメニューを考えました！

家族分の具沢山メインメニューがビーフン1袋で完成するのでコスパ最強です
ごま油と鰹節の香りが決め手の一品です

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 3~4人前

ケンミンこく旨塩焼ビーフン：1袋
ゴーヤー：1本
豚ばら肉：200g
木綿豆腐：1パック（300g）
卵：1個

水：190cc
米油：大さじ1/2（6g）
ごま油：大さじ1/2（6g）

お好みで
かつお節：適量
白ごま：適量

白だし：大さじ2（36g）

作り方

- (1) 豚ばら肉・木綿豆腐は一口大に切る。
ゴーヤーは5mm幅に切る。
- (2) 温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、豆腐を焦げめがつくまで焼く。
- (3) 豚ばら肉を加え、しっかり炒める。
ゴーヤー・白だし（大さじ2）を入れてさらに炒める。
- (4) 温めたフライパンに、半分に割ったビーフン・水（190cc）を入れ、ふたをして【中火】で4分加熱する。
- (5) ふたを開けて【強火】でばちばち音がするまで混ぜながら炒める。
ビーフンをフライパンの端に寄せ、中央に溶き卵を入れて炒り卵を作ったら、ビーフン全体と混ぜ合わせる。
- (6) 添付ソースを入れて混ぜ合わせる。
火を止めてごま油（小さじ1）をまわしかけて、混ぜ合わせる。
- (7) 皿に盛りつけ、かつお節・白ごまをトッピングする。
フライパンのまま食卓に出してもOKです