

トマトときゅうりの中華ビーフンサラダのレシピ



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：475kcal 🧂 塩分：4.6g

野菜の彩りがきれいな、冷製お手軽ビーフンサラダです。
調味料をちょい足しするだけで、野菜をたくさん食べられます。

使用商品

ケンミン焼ビーフン こく旨塩

チキンベースに豚脂の「こく」とホタテの「風味」を加え、アクセントに「生姜」や「ごま油」の風味をバランスよく効かせました。
飽きのこないやさしい塩味です。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフンこく旨塩：1袋
きゅうり：1本（100g）
ミニトマト：5個
ハム：1パック
水：120cc

仕上げ
ごま油：大さじ1/2（6g）

作り方

- (1)
ミニトマトは輪切りにする。
きゅうりはスライサーなどで薄切りにする。
ハムは半分に切って細切りにする。
大きめのボウルに氷水を用意しておく。
- (2)
ボウルに の材料と添付ソースを加えて和えておく。
- (3)
耐熱容器にビーフン・水（120cc）・ごま油（大さじ1/2）を入れて、ふたまたはふんわりラップをして電子レンジで加熱する。
【目安時間：600W 5分】
加熱途中（約3分）で一度取り出し、全体を軽く混ぜてください。
- (4)
のボウルに のビーフンを加え、氷水にあてて冷やしながらかき混ぜたら完成。