

ミニトマトの冷製ビーフン



調理時間：10分



調理法：フライパン



カロリー：380kcal



塩分：3.0g

ミニトマト1パック使い切り！

ミニトマトの甘さ引き立つビーフンレシピです。
冷製メニューとして、夏場の副菜にオススメです

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 3人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
ミニトマト：1パック（約150g）
大葉：5枚
オリーブオイル：大さじ1（12g）
水：190cc

作り方

(1)
ミニトマトはヘタを取り、半分に切っておく。
大葉は千切りにする。
氷水を用意しておく。

(2)
フライパンにオリーブオイル（大さじ1）を軽く熱し、切ったミニトマトを入れて、少し焼き色がつくまで炒める。
【弱火】

(3)
ビーフン・水（190cc）を入れ、ふたをして3分加熱する【中火】。
加熱途中、約1分30秒で一旦ふたをあけ、一度ビーフンを裏返し、ほぐしてください。

(4)
3分後、ふたを開けて水気を軽く飛ばしたら、ボウルに移す。
氷水にあて、大葉を加えて混ぜながら一気に冷やしたら完成。