





ツナときゅうりのごま風味ビーフン



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：444kcal  塩分：4.9g

冷蔵庫にある食材でサッと作れる簡単メニュー。彩りもよく、見た目にも食欲をそそります。

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、ゆで戻す手間がありません。
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。
ダイエットにうれしい低GI食品です。



材料 2人前

ケンミン焼ビーフン：2袋
ツナ缶：1缶（80g）
きゅうり：1本（100g）
にんじん：1/2本（75g）
塩：小さじ1/2（2.5g）

ごま油：大さじ1・1/3（16g）
すりごま：適量
水：340cc

作り方

- (1)
きゅうりは斜め薄切りにしてボウルに移し、塩をまぶして5分置く。
ツナ缶は油をきる。にんじんは長さ4cmの千切りにする。
- (2)
きゅうりの水気を絞って水ですすぐ。
ごま油（小さじ1）を入れて混ぜ合わせる。
- (3)
温めたフライパンにごま油（大さじ1）を熱し、にんじんを炒める。【中火】
油が回ったらツナを加え、サッと炒め合わせる。
- (4)
焼ビーフン2個を具材と重ならないように並べ入れる。
水（340cc）を注いでふたをして3分加熱する。【中火】
加熱途中1分30秒で一旦ふたをあげ、ビーフンを軽くほぐしてください。
- (5)
3分後ふたをあげ、程よく水分が飛ぶまで全体を混ぜ合わせる。
器に盛りつけ、きゅうり・白すりごまをトッピングする。