

ルッコラと生ハムの冷製ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：398kcal 🧂 塩分：2.9g

フレッシュなルッコラを味わう冷製パスタサラダ仕立てのビーフンです。調味料はシンプルに、焼ビーフンのうま味や生ハムの塩味、ルッコラのマイルドな苦味が重なり合った”大人の焼ビーフン”をお楽しみください。

【管理栄養士のレシピ】

野菜好きの方にぴったりなルッコラがメインのレシピです。ルッコラの優しい苦みや辛味・ゴマのような香りが焼ビーフンの鶏だしや生ハムとマッチ。ランチのサラダにも、ワインのお供にもぴったりです。

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。
ダイエットにうれしい低GI食品です。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
ルッコラ：20g
生ハム：4枚
ひとくちモッツアレラチーズ：5個
オリーブ油：大さじ1(12g)

水：200cc
レモン：1/8個(レモン汁の場合小さじ1)
黒こしょう：適量

作り方

- (1) ルッコラと生ハムは食べやすい大きさにちぎっておく。
ボウルに氷水を入れて用意しておく。
- (2) フライパンに水200ccを入れて泡がふつふつとでてくるまで沸かす。
沸いたら、焼ビーフンを入れてふたをし、【中火】で1分加熱する。
- (3) 1分後ふたをあげ、ビーフンを裏返してほぐしたら、再度ふたをして【中火】で1分加熱する。
- (4) 1分後ふたをあげ、【中火】でさらに1分加熱する。
- (5) オリーブオイルを加え、15秒ほどよく混ぜてから火を止める（少し汁気が残ってもOK）。
- (6) ボウルに移し、用意しておいた氷水の入ったボールを当て、一気によくかき混ぜながら冷やす。冷えたらレモンを絞り、ルッコラ・生ハムを入れてよく和える。
- (7) 黒こしょうを上からかけ、お皿のまわりにモッツアレラチーズをトッピングする。