

ツナ缶で簡単 夏にぴったり冷や汁ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：459kcal 🧂 塩分：5.0g

宮崎の郷土料理の「冷や汁」はビーフンと相性抜群。焼ビーフンから出た鶏だしとツナ缶でサッと作れて、食欲のない時にもサラッといただけます！お昼ごはんにオススメです

【ケンミン営業マン考案レシピ】

暑くなるこの季節にもビーフンを食べていただきたい！と思い考案しました。お茶漬け感覚で食べられる簡単レシピです。ツナは高たんぱく・低糖質、味噌は血中コレステロールを下げる働きがあり、健康にも嬉しい逸品なので是非お試しください！

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
水：300cc
氷：150g
絹ごし豆腐：約70g
【A】
ツナ缶：1/2缶（約40g）
味噌：大さじ1.5（約27g）
すりごま(白)：大さじ1/2（約3.5g）
おろし生姜：1g
薬味（お好みで）
きゅうり：1/4本
青じそ：1~2枚
みょうが：1/4個

作り方

- (1) 薬味のきゅうりは薄い輪切りにし、塩もみして水気を切っておく。青じそは千切り、みょうがは小口切りにする。
- (2) 鍋またはフライパンに水300ccを入れ沸騰させ、ビーフンを2分~2分30秒ゆでる。
ゆで汁は後で使用するので捨てないでください。
- (3) ビーフンをゆでている間に、盛り付け用のお皿に【A】を入れて混ぜて合わせておく。
- (4) ボウルにゆでたビーフン・ゆで汁・氷を入れ、汁が冷たくなるまで冷やす。ビーフンが冷えたら、汁を【A】に注いで混ぜ合わせる。
- (5) ビーフンを盛り付け、ちぎった絹ごし豆腐を入れる。上から薬味を散らす。