

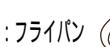
# 蒸し鶏と豆苗の簡単サラダビーフン



調理時間：15分



調理法：



カロリー：



181kcal



塩分：



焼ビーフンの旨味で調味料いらず！手軽にビタミンたっぷりの、みずみずしいビーフンサラダが出来上がります。蒸し鶏の代わりにサラダチキンを使用するとより手軽に作れます 中華料理の前菜としてもオススメですよ。1人前200kcal以下のうれしい一皿

## 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 3人前

ケンミン焼ビーフン：1袋  
豆苗：1袋（100g）  
蒸し鶏：100g  
白ごま：大さじ1

ごま油：大さじ1（12g）  
水：200cc

## 作り方

(1)  
豆苗は3cm幅に切り、蒸し鶏は細く裂く。ボウルに氷水を用意しておく。

(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、焼ビーフンとごま油（大さじ1）を入れてふたをし、【中火】で約3分加熱する。  
加熱途中1分30秒でふたをあけ、ビーフンを裏返してほぐしてください。

(3)  
3分後ふたをとり、豆苗を加えて軽く炒める。  
少し水分が残っていてもOKです。

(4)  
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。冷えたら蒸し鶏・白ごまを加え、よく和えたら完成。