





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：フライパン  カロリー：181kcal  塩分：1.0g

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。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秒でふたをあげ、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。
- (5) 冷えたら蒸し鶏・白ごまを加え、よく和えたら完成。