





まぐろとアボカドをのせるだけ！極上のポキ丼風ビーフンレシピ



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：804kcal  塩分：5.7g

甘辛漬けダレに海鮮とアボカドを漬けて、ビーフンにのせるだけの簡単メニュー！つめたく冷やした焼ビーフンと香味野菜を添えて、汗ばむ季節に食べたい冷製メニューです

【ケンミン焼ビーフン開発担当者オススメレシピ】

お米からできたビーフンは、さまざまな丼ぶり風メニューにアレンジできます

今回は、食欲そそるハワイ料理のポキ丼風にアレンジしました。とても簡単にできるので、ぜひお試しください

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
まぐろ（刺身用）：100g
アボカド：1/2個（100g）
ごま油：大さじ1（12g）
水：200cc

【調味料A】

【A】濃口醤油：大さじ1（18g）

【A】みりん：大さじ1（18g）

【A】ごま油：小さじ1（4g）

【A】白ごま：適量

【A】青ねぎ（小口切り）：1本分

トッピング

ペビーリーフ：お好みで

卵黄：お好みで1個

作り方

- (1)
まぐろとアボカドはサイコロ状にカットする。
- (2)
まぐろとアボカドを【調味料A】に漬けて、冷蔵庫で約30分冷やしておく。
- (3)
フライパンに水（200cc）を入れて沸騰させる。
- (4)
沸騰したら焼ビーフンを入れ、ふたをして1分加熱する。【弱火】
- (5)
1分後ビーフンを裏返して軽くほぐし、再びふたをしてさらに1分加熱する。【弱火】
加熱後、ごま油（大さじ1）を加え、15秒ほどよく混ぜる。
- (6)
ビーフンをボウルに移し、氷水を当てながらよくかき混ぜて冷やす。
- (7)
ビーフンを器に盛り付け、上に漬けた具材をのせる。
お好みでペビーリーフや卵黄をトッピングする。