

ワンパンでできる!ゴーヤーチャンプル-焼ビーフンのレシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：367kcal 🧂 塩分：1.1g

ゴーヤー1本使い切り!フライパン1つで完成!暑い夏でも簡単に夏バテ予防の1皿ができます!
ゴーヤーは「夏野菜の王様」と呼ばれるほど、ビタミンの多い野菜です。

また、ゴーヤーに含まれる苦味成分(モモルデシン)には、食欲増進作用があると言われています。

暑い夏はしっかり食べたいけれど、調理はササッと済ませたいもの。

焼ビーフンを使えば、ゴーヤーとお肉とお豆腐、卵を炒めるだけで、簡単に夏バテ予防にぴったりな1皿ができます!

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 3人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
ゴーヤー：1本
豚ばら肉：100g
木綿豆腐：1/2丁(150g)
卵：1個
水：190cc

米油：大さじ2(24g)
仕上げ
かつお節：適量
ごま油：大さじ1/2(6g)

作り方

- (1)
豚ばら肉は一口大に切る。
木綿豆腐は水気を切っておく。
ゴーヤーは5mm幅にスライスしておく。
- (2)
フライパンに米油(大さじ1)を熱し、豚ばら肉を軽く炒める。
木綿豆腐を手でちぎりながら加え、さらに炒める。
- (3)
木綿豆腐がきつね色に焼き色がついたら、ビーフンとゴーヤーを順番に重ねる。
- (4)
水(190cc)を注ぎ、ふたをして3分加熱する。【中火】
加熱途中1分30秒でふたをあげ、ビーフンをほぐしてください。
- (5)
3分後ふたをとり、水分を飛ばしながら炒める。
フライパンの端にビーフンを寄せ。
空いたところに米油(大さじ1/2)を加えて熱し、溶き卵を流し入れて軽く火を通したら、ビーフンと一緒に混ぜる。
- (6)
ごま油を回しかけ、かつお節をたっぷりのせる。