

ゴーヤーのかき揚げレシピ - 焼ビーフンを使った簡単な調理法



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：292kcal 🧂 塩分：1.1g

ゴーヤーをワタごと使ったかき揚げ風ビーフン！天ぷらべちゃっと仕上がってしまったりと、失敗しがち...焼ビーフンを衣代わりに使えば、ザクザク食感のかき揚げができます！
また焼ビーフンの鶏だしの旨味は、ほろ苦いゴーヤーと相性ぴったり。お酒もついつい進んでしまう逸品です。

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（15個分）

ケンミン焼ビーフン：1袋
ゴーヤー：1/2本
（小ぶりの場合：1本）
たまねぎ：1/4個（50g）
にんじん：1/8本（20g）
卵：1個
米油：大さじ1（12g）
揚げ油：適量

作り方

- (1)
ゴーヤーは5mm幅に、たまねぎ・にんじんは細切りにする。卵は溶いておく。焼ビーフンは袋の中で砕いておく。
- (2)
フライパンに米油（大さじ1）を熱し、野菜を軽く炒める。
- (3)
焼ビーフン・水（190cc）を加えてふたをし、3分加熱する。
加熱途中1分30秒でふたをあげ、ビーフンをほぐしてください。
- (4)
3分後ふたをとり、水分を飛ばしながら炒め合わせ、ボウルに移して粗熱をとる。
- (5)
粗熱がとれたら、溶き卵を入れてよく混ぜ合わせる。
- (6)
揚げ油180℃に熱し、を一口大ずつ入れて揚げていく。
入れた直後はあまりお箸で触らないようにし、きつね色になったらひっくり返すと上手に揚げられます。
- (7)