





## 苦くない！ゴーヤーサラダのビーフンアレンジレシピ



 調理時間：10分  調理法：フライパン  カロリー：120kcal  塩分：1.0g

味付きのビーフンだから、ドレッシングいらず！またゴーヤーにビーフンのだしがしみ込み、苦味も抑えられるので、ゴーヤーの下処理なしで完成します。ゴーヤーのみずみずしさが味わえる逸品です。

### 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

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）

オリーブオイル：大さじ1（12g）  
黒こしょう：適量  
レモン：お好みで

## 作り方

- (1)  
ゴーヤーは薄切りにする。
- (2)  
フライパンに水（200cc）を入れて泡がふつふつと出てくるまで沸かす。  
沸いたら、焼ビーフンとゴーヤーを入れてふたをし、2分加熱する。【中火】  
加熱途中1分でビーフンを裏返してほぐしてください。
- (3)  
2分後ふたをあけてさらに1分加熱する。  
オリーブオイル（大さじ1）を加え、15秒ほどよく混ぜてから火を止める。  
少し汁気が残ってもOKです。
- (4)  
ビーフンをボウルに移し、用意しておいた氷水の入ったボールを当て、よくかき混ぜながら一気に冷やす。
- (5)  
冷えたら黒こしょうをたっぷりかけて、混ぜ合わせる。  
お好みでスライスしたレモンを飾ってお召し上がりください。