





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分後ふたをあげてさらに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。