

大皿メニュー ゴーヤーチャンプルー塩焼ビーフン



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：497kcal 🧂 塩分：2.6g

焼ビーフンこく旨塩味1袋を使って、沖縄で有名なチャンプルーを簡単に再現♪ 晩ごはんの大皿おかずがフライパン一つで完成です！

【ママ社員のレシピ】

我が家では「ケンミン焼ビーフンこく旨塩」が人気なので、夏に美味しいゴーヤーとのアレンジメニューを考えました！ 家族分の具沢山メインメニューがビーフン1袋で完成するのでコスパ最強です。ごま油と鰹節の香りが決め手の一品です♪

使用商品

ケンミン焼ビーフン こく旨塩

チキンベースに豚脂の「こく」とホタテの「風味」を加え、アクセントに「生姜」や「ごま油」の風味をバランスよく効かせました。飽きのこないやさしい塩味です。



材料 3～4人前

ケンミン焼ビーフンこく旨塩: 1袋
ゴーヤー: 1本
・塩: 小さじ1/4 (1.5g)
・砂糖: 小さじ1 (3g)
豚ばら肉: 200g
木綿豆腐: 1パック (300g)
卵: 1個

白だし: 大さじ1×3杯分 (45g)
塩こしょう: 適量
米油: 大さじ1/2 (6g)
ごま油: 大さじ1/2 (6g)

■お好みで
かつお節: 適量
白ごま: 適量

作り方

- (1) 豚ばら肉・木綿豆腐は一口大に切る。
ゴーヤーは5mm幅に切って砂糖・塩で全体をもみ、5～10分ほどそのまま置いた後、水で洗う。
- (2) 温めたフライパンに米油 (大さじ1/2) を熱し、豆腐を焦げめがつくまで焼いた後、白だし (大さじ1) で味付けする。
- (3) 豚ばら肉を加え、しっかり炒める。
水気を切ったゴーヤー・白だし (大さじ1) を入れてさらに炒める。
塩こしょうで味を調整し、一旦お皿に取り出しておく。
- (4) 温めたフライパンに、半分に割ったビーフン・白だし (大さじ1)・水 (150cc) を入れ、ふたをして【中火】で3分間加熱する。
- (5) ふたを開けて【強火】でぱちぱち音がするまで混ぜながら炒める。
ビーフンをフライパンの端に寄せ、中央に溶き卵を入れて炒り卵を作ったら、ビーフン全体と混ぜ合わせる。
- (6) 取り出しておいた具材をフライパンに戻し、添付ソースを入れて混ぜ合わせる。
火を止めてごま油 (小さじ1) をまわしかけて、混ぜ合わせる。
- (7) 皿に盛りつけ、かつお節・白ごまをトッピングする。
フライパンのまま食卓に出してもOKです♪