





きゅうりとみょうがのサラダビーフン



 調理時間：15分  調理法：電子レンジ  カロリー：510kcal  塩分：4.2g

きゅうり丸ごと1本使い切り！ケンミン焼ビーフンこく旨塩味を使った電子レンジでつくれるあっさり塩味のサラダビーフンです。ひと皿で糖質・たんぱく質・野菜も摂れます。最後に上からジューっとかける香ばしい焦がしねぎ油がアクセント！

「きゅうり」は日本の「指定野菜」です
「指定野菜」とは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を国が指定している野菜です。
(14品目)
夏が旬のきゅうりは、水分とカリウムを豊富に含みます。カリウムは利尿作用があり、体内にこもった熱の排出を促す効果やむくみ予防も期待できます。

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 1人前

ケンミン焼ビーフンこく旨塩：1袋
きゅうり：1本（100g）
みょうが：1個
鶏ささみ肉：1本（50g）
酒：大さじ1（15g）
もやし：50g
水：120cc
焦がしねぎ油
白ねぎ：10cm分（25g）
米油：大さじ1.5（18g）

作り方

- (1)
きゅうり・みょうがは千切りにする。
きゅうりは塩もみ（塩ひとつまみ）をして水で洗う。
鶏ささみ肉は筋をとり、酒でもみこむ。
- (2)
耐熱容器にビーフン・水（120cc）を入れる。
ふたまたはふんわりラップをして電子レンジで加熱する。【600W：3分】
- (3)
ビーフンを軽くほぐし、鶏ささみ肉 もやしを順番に重ねる。
再度ふたまたはふんわりラップをして、電子レンジで加熱する。【600W：3分】
- (4)
きゅうり・添付のタレを入れて、容器を氷水に当てて冷やし具材を混ぜる。
- (5)
焦がしねぎ油
フライパンに薄く輪切りにした白ねぎ・油（大さじ1.5）を入れて加熱する。
- (6)
白ねぎが焦げる寸前で火を止め、ビーフンの上からかける。
さらに冷やしながらかける。
- (7)
上にみょうがをトッピングする。