ケンミン食品
株式会社

キャンプ飯の定番！ビーフンでスピード炊きこみご飯 - 疲労回復に健康レシピ

調理時間：10分　調理法：キャンプ用調理器具　カロリー：361kcal　塩分：3.0g

ケンミン焼ビーフンを使えば、炊き込みごはんが3分で完成します！
きのこには疲労回復に効果的なビタミンB群がたっぷり含まれています。
特にしめじに多く含まれているオルニチンは、アミノ酸の一種で疲労回復に効果的♫
食物繊維もたっぷりなので山でも健康的なごはんが摂れます♪
山に生えているきのこは十分ご注意くださいね！

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。

材料　1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
しめじ：50g（約1/2パック）
油揚げ：1枚（約30g）
にんじん：1/16本（約10g）
かつお節：1パック（2g～）
水：200cc

作り方

(1)
【下準備】
しめじは石づきをとってほぐしておく。
油揚げは1cm幅に、にんじんは半月切りに切っておく。

(2)
焼ビーフンはお好みのサイズにバリバリと細かく砕く。

(3)
コッヘルの中に、かつお節→砕いたビーフン→油揚げ→しめじ→にんじんを順番に入れる。
水（200cc）を入れ、ふたをして加熱する。【弱火～】

(4)
かき混ぜて、全体的に水分がなくなるまで加熱する【約3～5分】。
すぐ食べても美味しいですが、ふたをして蒸らしてもOKです♪

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.