ケンミン食品
株式会社

初めてクッキング☆クリームスパ風ビーフン



調理時間：10分　調理法：電子レンジ　カロリー：637kcal　塩分：3.9g

電子レンジを使用した、お子さまが一人でも簡単に作れるレシピです。しめじ・ブロッコリー・ウインナーと牛乳でクリームスパ風に☆自分で作ると苦手な食べ物も食べられるかも！？

【管理栄養士の開発担当考案】
焼ビーフンは、めんに味がついているので、料理を初めて作るお子さまでも簡単に作れます☆火を使わずに電子レンジを使うレシピで、包丁やキッチンバサミでも切りやすい具材にしています。牛乳を使って不足しがちなカルシウムを補うレシピです♪お子さまのお料理デビューにいかがですか？

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　いちにんまえ

ケンミン 焼ビーフン：1袋
しめじ：1/2パック（約50g）
ブロッコリー：1/4株（約30g）
ウインナーソーセージ：2本（約40g）
牛乳：200cc
バター：10g

作り方

(1)
しめじはほぐし、ブロッコリーとウインナーは小さく切る。
(2)
耐熱容器にビーフン、1の具材、バターを乗せ、牛乳を注ぎ加熱する（500W:約6分/600W：約5分）。※加熱途中で一旦ビーフンをほぐしてください
(3)

(4)
加熱後、全体的によく混ぜ合わせる。※スープが多めに出来上がります。

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