ケンミン食品
株式会社

アイラップで作る簡単焼きビーフンレシピ



調理時間：10分　調理法：電子レンジ　カロリー：226kcal　塩分：3.0g

袋のラップ「アイラップ」さま考案レシピ♪アイラップと電子レンジで、さらに焼ビーフンが簡単に作れます♪後片付けもラクちん！カット野菜で作る究極簡単レシピです♪

Twitterでアイラップ【公式】@i_wrap_officialさまに教えていただいたレシピ♪
冷凍冷蔵保存から電子レンジや湯せんで食材の温めが可能な万能アイラップ×電子レンジ調理ができる焼ビーフンが組み合わさった、超お手軽レシピです♪

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。



材料　1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
カット野菜：1袋(約150g)
アイラップ：1枚
水：160cc
黒こしょう：お好みで

作り方

(1)

焼ビーフンとアイラップ1枚、カット野菜1袋を用意します。
(2)
袋の中に焼ビーフンを入れます。
(3)
焼ビーフンの上に野菜を入れます。
(4)
上からまんべんなく水160ccを入れます。
(5)
袋をねじって封をします。※絶対に袋を結ばないで下さい！レンジ加熱によって袋が膨らんで、自然に締まります♪
(6)
1回目の電子レンジ加熱を行います。（600W
3分）※水がこぼれてしまうので、加熱する際は耐熱皿を敷いてくださいね。
(7)
野菜は火が通っていますが、ビーフンの柔らかさにムラがあるのでよく混ぜて水分を全体に馴染ませます。
(8)
もう一度袋をねじって、2回目の電子レンジで追加加熱を行います。(600wで1分30秒)
※加熱後、水分が残っていたら時間を調節してさらに加熱してください。
(9)
お好みで仕上げに黒こしょうをかけてお召し上がりください。袋のままだとお皿も汚れません♪

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