

きのこの簡単ビーフンレシピ！電子レンジで簡単バタービーフンを動画付きで解説



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：392kcal 🧂 塩分：3.9g

材料を全て入れてチンするだけでリビ決定の味が簡単に作れます！
きのこがおいしく食べられる簡単焼ビーフンレシピ♪
ケンミン焼ビーフンは、火を使わずに電子レンジ調理でお手軽に作ることができます！
焼ビーフンとバターも相性抜群♪

「ほうれん草」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。（15品目）
指定野菜について詳しく知りたい方はこちら！

ほうれん草はナトリウムを排出する働きがある栄養素「カリウム」を含みます。カリウムは、塩分を摂りすぎたときの調整に役立つため、高血圧の予防やむくみの対策としても効果が期待できます。

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
ベーコン：1枚（15g）
しめじ（お好みのきのこ）：1/2袋（50g）
ほうれん草：2株（約80g）
にんにく：1/2片
バター：10g
水：150cc

作り方

- （１）
ベーコンは1cm幅に切り、ほうれん草はざく切りにする。
にんにくはみじん切り、しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- （２）
耐熱容器にビーフン・バター・具材を順番に重ね、水（150cc）を注ぐ。
ラップをかけて電子レンジで加熱する。
【500W：約6分 or 600W：約5分】
加熱の途中で一度取り出し、全体をよくかき混ぜてください。
- （３）
加熱後、全体的によく混ぜ合わせる。
加熱後、水分が残っていたら、時間を調節しながらさらに加熱してください。