ケンミン食品
株式会社

初めての料理にも！電子レンジ調理で簡単 じゃがバタービーフン

調理時間：10分　調理法：電子レンジ　カロリー：531kcal　塩分：3.8g

料理初心者の方やお子さまと一緒に調理もオススメ♪電子レンジで簡単に作れるレシピです。じゃがいも、ウインナー、コーンなど、世代問わず人気の食材を使った
ほっこり優しい味わいのビーフンです。焼ビーフンを電子レンジで初めて作るときにもオススメです！
【管理栄養士の開発担当考案】
人気メニューの『じゃがバター』を、電子レンジ調理が可能な「ケンミン 焼ビーフン」と合わせてみました☆焼ビーフンは、めんに味がついているので調味料は不要です！お好みでマスタードやブラックペッパーをかけても美味しいですよ♪

◆「じゃがいも」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！

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
じゃがいも(小)：2個（約100g）
ウインナー：2本（約40g）
コーン：大さじ3（約30g）
水：150cc
バター：１かけ（約10g）
パセリ(乾燥)：お好みで

作り方

(1)
じゃがいもは皮をむきサイコロ状にカットし、変色を防ぐために さっと水にさらしておく。
ウインナーは約1cm幅の輪切りにする。

(2)
耐熱容器にビーフンを入れ、じゃがいも・ウインナー・コーン・バター・水（150cc）を注ぐ。

(3)
電子レンジで加熱する。
【500W：約6分 or 600W：約5分】

(4)
※加熱の途中でビーフンを一旦ほぐしてください。
※レンジから耐熱容器を取り出すときは熱くなっているので、火傷に注意してください。

(5)
加熱後 全体をよく混ぜ合わせ、お皿に盛り付ける。
パセリをトッピングすると彩りがUPしますよ。

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