

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おススメ♪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時にもおススメです！

【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。