

キャンプ初心者にもおすすめ！絶品山めし・焼ビーフンの作り方



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：キャンプ用調理器具 🔥 カロリー：335kcal 🧂 塩分：3.0g

女性ファッション雑誌「VIVI」の記事に取り上げていただきました♪
詳細はこちら♪

キャンプ場や山ご飯にもぴったり♪アウトドア調理器具・コッヘルを使ったレシピです。

キャンプに「ケンミン焼ビーフンをおすすめする理由」
アウトドア調理器具のコッヘルにすっぽり入る！
軽くてかさばらないのでパッキング&持ち運びやすい！
ビーフンに元から味がついているので調味料いらず！
材料はカットした具材と水があれば大丈夫！

具材をすべて入れて3分加熱するだけで簡単に調理できます♪野菜たっぷりの焼ビーフンを野外で楽しみませんか？

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 1人分

ケンミン焼ビーフン：1袋	白ねぎ：10cm分（約25g）
豚ばら肉：1枚（約30g）	にんじん：1/8本（約20g）
好みの野菜：合計120gほど 例）（カット野菜もオススメです）	水：190cc（コッヘル内でビーフンが浸かる程度）
キャベツ：1枚（約50g）	
ピーマン：1/2個（約25g）	

作り方

（1）

【下準備】

豚ばら肉と野菜は食べやすい大きさに切っておく。

野外で調理する場合は、事前にお肉を冷凍しておく、他の食材の保冷剤代わりにもなります。

野菜はカット野菜を使うとより簡単です。

（2）

コッヘルにビーフンを入れる。

（3）

ビーフンが浸かる程度の水（約190cc）を加える。

（4）

ビーフンの上に肉→野菜を順番に重ね、ふたをして約3分加熱する。

コッヘルの底が焦げ付きやすいので、火力は強くしすぎないように注意しましょう。

（5）

ときどきふたをあげ、全体をよく混ぜながら水分がなくなるまで加熱する。