ケンミン食品株式会社

簡単キャンプ飯5選！人気の焼ビーフンのアウトドアレシピ特集

調理時間：10分　調理法：キャンプ用調理器具　カロリー：1kcal　塩分：1g

ケンミン焼ビーフンはアウトドア飯に有能すぎるアイテム！意外な使い方やキャンプのメイン料理にもなります！ケンミン食品がおすすめするキャンプ初心者さん向けの焼ビーフンの簡単アレンジレシピを紹介します！

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

各レシピをご参照ください

作り方

（1）
軽量！
コッヘルにもちょうどいいカタチ！
1袋65ｇなので、軽くてかさばりにくく、パッキングしやすい！
（2）
簡単！
少量の水（190cc）で調理でき、味もついているので簡単！
汁も残らないのであと後片付けも簡単！
（3）
時短！
材料を全て入れて3分加熱するだけ！
お湯を沸かす手間もなく、短時間で調理できます！
（4）
キャンプ初心者にもおすすめ！絶品キャンプ飯・焼ビーフンの作り方
まずはオーソドックスな野菜たっぷりの焼ビーフン！外で食べる焼ビーフンは格別！メスティンでも作れます◎

（5）
ごろごろ お肉のボロネーゼビーフン作り方
レトルトハンバーグを使えば、簡単にボロネーゼパスタが味わえる！ケンミン焼ビーフンさえあれば、あとはコンビニ食材だけで揃えることができるので、下準備は必要なし！

（6）
簡単おしゃれ！ウインナーとレモンの焼ビーフンの作り方
疲労軽減効果が期待できる「クエン酸」を含むレモンをのせた、運動後に積極的に摂りたいメニュー　ウインナーも入っているのでがっつり食べることができるアウトドレシピです♪

（7）
キャンプごはん！濃厚豚キムチーズビーフンの作り方
悪魔的においしい！とろ～りとろけるチーズに、豚キムチ入りの焼ビーフンをたっぷり絡めます♪ビタミンB1を含む豚ばら肉、カルシウムのチーズでやみつき間違いなしのメニューです！

（8）
鮭とブロッコリーのごま豆乳ビーフンの作り方
山ガール必見！標高が高くなり、気圧が変化すると便秘がちに…?お通じをよくする効果がある「サポニン」がたっぷり入った豆乳と美肌成分のほか、鮭に含まれる「アスタキサンチン」はシミ予防に効果が期待されている成分なので、山メニューの心強い見方です◎

（9）
いかがでしたでしょうか？焼ビーフンは具材を変えるだけでアレンジ無限大∞！いつものキャンプ飯に飽きたら焼ビーフンもアリですね♪

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