ケンミン食品
株式会社

レンジで5分！牛乳を使った栄養満点スープビーフンのレシピ

調理時間：10分　調理法：電子レンジ　カロリー：350kcal　塩分：2.0g

材料を入れて電子レンジでチンするだけのお手軽スープビーフン♪バターの風味が効いた野菜たっぷりの栄養満点なミルクスープビーフンです♪
【管理栄養士考案レシピ】
電子レンジで簡単にできて、栄養もしっかりとれるメニューができないかと考えました。具材もかぼちゃ・ブロッコリーを使用して彩りよく、牛乳で不足しがちなカルシウムも補えます。お子さまでも簡単に調理できるので、親子で一緒にクッキングもできます♪

◆「ブロッコリー」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！
ブロッコリーは他の野菜に比べ、高たんぱく・低脂質なことから、特に栄養バランスを意識している方にとっては取り入れやすい野菜です。
また、ブロッコリーはたんぱく質の代謝に必要なビタミンB群も豊富なことから、たんぱく質を効率的に摂取したい方にもおすすめです。

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　2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
コーン缶詰：30ｇ
かぼちゃ：30ｇ
ブロッコリー：約4房（40ｇ）
ソーセージ：2本（約30ｇ）
バター：10ｇ
水：150cc
牛乳：250cc

作り方

（1）
かぼちゃは1cm角、ブロッコリーは一口大、ソーセージは1cm幅に切る。

（2）
耐熱容器にビーフン→すべての具材を順番にのせる。
水（150cc）を注ぎ、電子レンジで加熱する。
【500W：約5分 or 600W：約4分】

※加熱の途中で、一度取り出して全体をよくかき混ぜてください。

（3）
牛乳（250cc）を加え、さらに約1分電子レンジで加熱する。

（4）
軽く全体を混ぜ合わせ、器に盛りつける。

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