

レンジで簡単！やみつきになる無限ピーマンの焼ビーフンレシピ



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：419kcal 🧂 塩分：3.4g

箸が止まらない美味しさ！無限にピーマンが食べられるようなビーフンレシピを、電子レンジで簡単調理！
トマトの約5倍のビタミンCを含み、カロテンが豊富なピーマンは美容にも最適です！
食材を入れて電子レンジで加熱するだけの簡単調理なので、忙しい日のランチや夏休みのご飯にもピッタリです！

【管理栄養士のレシピ】
年中スーパーで手に入るピーマンを使って、美味しくお手頃なピーマンが主役の焼ビーフンは、「無限ピーマン」同様「やみつき」レシピです♪「ピーマン入れん」としてや～」過去のCMをご存知の方もぜひお試しください！

「ピーマン」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（約65g）
ピーマン：4個（約100g）
ツナ缶：1/2缶（約30g）
ごま油：大さじ1（約12g）
水：150cc

■トッピング
白ごま：小さじ1（約3g）
かつお節：ひとつまみ

作り方

- (1)
ピーマンはへたを取って細切りにする。
ツナは油をきっておく。
- (2)
耐熱容器に焼ビーフン・ピーマン・ツナ・ごま油（大さじ1）を入れ、水（150cc）を注ぐ。
- (3)
ふた（またはラップ）をして電子レンジで加熱する。
【500W：6分 or 600W：5分】
加熱の途中で、一度取り出し、全体をよくかき混ぜてください。
加熱後、水分が残っていたら、時間を調節しながら、さらに加熱してください。
- (4)
全体的によく混ぜて白ごま、かつお節をトッピングする。