ケンミン食品
株式会社

お米100%ビーフンの電子レンジのゆで方



調理時間：10分　調理法：電子レンジ　カロリー：176kcal　塩分：0g

ビーフンを電子レンジでゆでる方法をご紹介します。
とっても簡単で、お鍋でゆでる場合とほとんど差がなく仕上げることができます。

使用商品　**お米100% ビーフン [150g]**



豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　4人前

お米100%ビーフン：50g
水：500cc
パスタ専用のレンジ調理容器：1個

作り方

（1）
容器に水（500cc）とビーフンが完全に浸るように入れる。軽くはほぐしておく。
（2）
ふたをせず電子レンジで加熱する。
【500W：7分10秒　または　600W：6分】
※ふたをすると水が沸騰した際に、ふきこぼれてしまいます。
※電子レンジでの加熱時間は機種により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。

（3）
箸で軽くビーフンをさばきながら、水気を切る。

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