

## ポリ袋調理で♪あの有名アニメ映画を再現!?簡単ミートボールパスタ



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：264kcal 🧂 塩分：3.5g

袋に材料を全て入れて湯煎で作れちゃう簡単パスタ！  
普段から備蓄としてストックしやすい食材で、調味料いらず&洗い物もナシで作れます◎  
有名アニメ映画のミートボールパスタをイメージしてみました♪

### 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  
いつでもミートボール（イシイのおべんとク  
ンミートボールでも可）：1袋  
【A】 トマトジュース(無塩)：100ml  
【A】 水：100ml

■トッピング  
粉チーズ：適量  
パセリ：適量

## 作り方

- (1)  
今回使用する食材です。
- (2)  
【湯煎調理の場合】  
①「いつでもミートボール」を袋越しに3個だけ漬す。  
耐熱のポリ袋に「ケンミン焼ビーフン」・「いつでもミートボール」をソースごと、【A】をビーフンの上から注ぐ。  
なるべく空気を抜いて袋を結ぶ。  
(3)  
②鍋にひと回り小さい皿を入れて水をはり、①を皿の上にのせる。  
ふたをして【中火】にかけ、沸騰したら【弱火】で5分加熱する。
- (4)  
③加熱後、8～10分放置してビーフンに水分を吸わせる。お好みで粉チーズやパセリをトッピングする。
- (5)  
【電子レンジ調理の場合】  
①「いつでもミートボール」を袋越しに3個だけ漬す。  
耐熱のポリ袋に「ケンミン焼ビーフン」と「いつでもミートボール」をソースごと入れる。  
【A】をビーフンの上から注ぐ。  
②袋をねじって封をする。  
(※絶対に袋を結ばないで下さい！レンジ加熱によって袋が膨らんで、自然に締まります)  
③1回目の電子レンジ加熱を行う。【600W：2分】  
(※水分がこぼれてしまうので、加熱する際は耐熱皿を敷いてください)  
④ビーフンの柔らかさにムラがあるのでよく混ぜて、水分を全体に馴染ませる。  
もう一度袋をねじって、2回目の電子レンジ加熱を行う。【600W：2分】  
⑤加熱後、5～10分放置してビーフンに水分を吸わせる。  
お好みで粉チーズやパセリをトッピングする。
- (6)  
●石井食品さまについてはこちら