ケンミン食品
株式会社

乾燥野菜のうま味たっぷり！袋で簡単！やさしい焼ビーフン



調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：365kcal　塩分：3.3g

焼ビーフンと乾燥野菜、高野豆腐を使った、包丁いらずの簡単レシピ！
調理は、乾燥野菜ミックスと高野豆腐を加えて湯せんするだけ！
乾燥食材のうま味がしみ込み、やさしい味わいに仕上がります。
長期保存できる焼ビーフンと乾燥野菜は、ローリングストックにもおすすめです。いざという時にも野菜の摂れる一皿ができあがります。

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

ケンミン焼ビーフン：1袋
乾燥野菜ミックス：スプーン大山盛り2～4杯（約15～30g）
高野豆腐：スプーン大 2杯（約8g）
※高野豆腐は、小さいもの または スライスタイプがオススメです

水：250cc
【お好みで】
ごま油：少々

作り方

(1)
湯煎の準備をする。
鍋にひと回り小さい皿を入れ、鍋に水をはる。

※お皿は、深皿の方が調理しやすいです。
※水は、皿の1/3が浸かるぐらい入れてください。

(2)
皿のなかに耐熱袋をセットし、ビーフン・乾燥野菜・高野豆腐を入れ、
水（250cc）を注いだらなるべく空気を抜いて袋を結ぶ。

※湯煎調理可能な耐熱袋をお使いください！

(3)
鍋にふたをして【中火】にかけ、沸騰したら【弱火】で5分加熱する。

※ふたがなくても調理できますが、ふたをすると火が通りやすくなります。
※湯煎の際、袋が鍋のふちに直接くっつくと袋が溶ける原因となりますので、ご注意ください。

(4)
5分後火を消し、鍋の中で8～10分放置して、ビーフンに水分を吸わせたら完成。

※お好みでごま油を少量回しかけると美味しいです。

(5)
★おすすめポイント★
ビーフンの鶏だし醤油の旨味を、乾燥野菜と高野豆腐がしっかりと吸ってくれます。
湯煎でつくるため水が汚れにくく、使ったお湯を再利用できるので、非常時の食事づくりにも活用できます。

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