ケンミン食品株式会社

1日の2/3以上の野菜が摂れる焼ビーフン

調理時間：5分　調理法：電子レンジ　カロリー：309kcal　塩分：2.1g

1食で1日に必要な野菜の2/3以上を食べられる焼ビーフンです！
味付け不要、電子レンジ調理で簡単♪
野菜不足解消に是非☆

【管理栄養士の資格をもつ開発担当者のおすすめレシピ】
手軽に野菜不足を解消できるレシピができないかと考えてみました♪
市販のカット野菜を1袋まるごと使い切れるので、余分なストックを増やすこともなし！
あっさりした塩味は野菜との相性◎なので是非☆

使用商品　ケンミン 汁ビーフン

お鍋ひとつで煮込むだけで旨みのある塩味の汁ビーフンが召し上がりいただけます。
チキンベースに「野菜の旨み」を加え、アクセントに「ごま油」や「生姜」の風味を効かせました。

材料　1人前

ケンミン汁ビーフン：1袋
カット野菜：1袋（約250g）
豚ばら肉：30g
水：100cc

作り方

（1）
豚バラ肉は、ひと口大にカットしておく。
耐熱容器に、ビーフン→野菜→豚肉の順に入れて、重ねる。

（2）
ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する
【600W：5分間 or 500W：6分間】
（3）
加熱後、添付スープを加えて全体的に特混ぜ合わせたら、出来上がり。

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