

キャンプにおすすめ！鮭とブロッコリーのごま豆乳ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：キャンプ用調理器具 🔥 カロリー：488kcal 🧂 塩分：3.8g

鮭のほどよい塩味と旨味が入ったまるやかな豆乳スープビーフンです。鮭缶を使って簡単に疲労回復と日焼けをケアしましょう

【山ガールにうれしいメニュー】

標高が高くなり、気圧が変化すると便秘がちに。お通じをよくする効果がある「サポニン」がたっぷり入った豆乳と美肌成分のほか、鮭に含まれる「アスタキサンチン」はシミ予防に効果が期待されている成分なので、山メニューの心強い見方です。山の上で温かく、ほっこり優しい気持ちになれますよ

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
鮭缶：1缶（90g）
冷凍ブロッコリー：70g（約1/5株）
豆乳（成分無調整）：200ml（1本）
水：100cc

すりごま：大さじ1/2（4g）
お好みで
コーヒーフレッシュやクリームパウダー、
バターなど：1個～

作り方

- (1) ブロッコリーは冷凍を、鮭は缶詰を使うと楽ちんです
- (2) コッヘルに鮭を入れ、お箸で一口大にほぐす。すりごまを入れる。
- (3) 続いて焼ビーフン、豆乳と水、小房に分けたブロッコリーを入れてフタをし弱火で【約3分】加熱する。
- (4) ビーフンが柔らかくなったら出来上がり。コーヒーフレッシュをかけるとよりリッチな味わいになります