# キャンプ飯の定番!ビーフンでスピード炊きこみご飯 - 疲労回復に健康レシピ



ケンミン焼ビーフンを使えば、炊き込みごはんが3分で完成します! きのこには疲労回復に効果的なビタミンB群がたっぷり含まれています。 特にしめじに多く含まれているオルニチンは、アミノ酸の一種で疲労回復に効果的 食物繊維もたっぷりなので山でも健康的なごはんが摂れます 山に生えているきのこは十分ご注意くださいね!

### 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

しめじ:50g(約1/2パック) 油揚げ:1枚(約30g) にんじん: 1/16本(約10g)

かつお節:1パック(2g~)

(1)

しめじは石づきをとってほぐしておく。 油揚げは1cm幅に、にんじんは半月切りに切っておく。

焼ビーフンはお好みのサイズにバリバリと細かく砕く。

- コッヘルの中に、かつお節 砕いたビーフン 油揚げ しめじ にんじんを順番に入れる 水(200cc)を入れ、ふたをして加熱する。【弱火~】
- かき混ぜで、全体的に水分がなくなるまで加熱する【約3~5分】。 すぐ食べても美味しいですが、ふたをして蒸らしてもOKです