初めてクッキング クリームスパ風ビーフン







電子レンジを使用した、お子さまが一人でも簡単に作れるレシピです。しめじ・ブロッコリー ・ウインナーと牛乳でクリームスパ風に 自分で作ると苦手な食べ物も食べられるかも!?

【管理栄養士の開発担当考案】

焼ビーフンは、めんに味がついているので、料理を初めて作るお子さまでも簡単に作れます 火を使わずに電子レンジを使うレシピで、包丁やキッチンバサミでも切りやすい具材にしてい ます。牛乳を使って不足しがちなカルシウムを補うレシピです お子さまのお料理デビューに いかがですか?

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 いちにんまえ

ケンミン 焼ビーフン:1袋 牛乳:200cc しめじ:1/2パック(約50g) ブロッコリー: 1/4株(約30g) ウインナーソーセージ:2本(約40g)

(1) しめじはほぐし、ブロッコリーとウインナーは小さく切る。 耐熱容器にビーフン、1の具材、バターを乗せ、牛乳を注ぎ加熱する(500W:約6分/600W:約5分) で一旦ビーフンをほぐしてください