ケンミン食品株式会社

電子レンジで簡単☆野菜たっぷり汁ビーフン

調理時間：10分　調理法：電子レンジ　カロリー：478kcal　塩分：4.7g

人気のおすすめレンジレシピ！材料を全て入れて加熱するだけで、手軽にできる時短メニューです♪
忙しい時でもおすすめの栄養満点のあったか汁ビーフンです☆

【管理栄養士のレシピ】
仕事で疲れて調理に時間をかけたくない、でもきちんとした栄養のあるものが食べたい！という時の為に、電子レンジで簡単にできる汁ビーフンレシピを考えました！
たっぷりの野菜とお肉のうま味がしみ込んだ汁ビーフンで、満足感のある一品に♪
野菜は、カット野菜を使えば食材の準備も楽ちんです♪

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
豚ばら肉：2枚（約50g）
キャベツ：1枚(50g)
にんじん：1/8本（20g）
しめじ：1/4パック（20g）
ニラ：1本（10g）
おろし生姜：少々（1g）
おろしにんにく：少々（1g）
酒：大さじ1(15ｇ)
水：400cc
米油：大さじ1/2(6ｇ)
ごま油：大さじ1/2(6ｇ)
黒こしょう：適量

作り方

（1）
キャベツ・豚ばら肉は一口大にする。
にんじんは短冊切り、ニラは3cm幅にカットしておく。
ぶなしめじは石づきを取り、ほぐしておく。

（2）
①深めの耐熱容器に豚ばら肉・生姜・にんにく・酒を入れて馴染ませる。
　豚肉を容器の端に寄せる。
（火が通りやすいようにします）
②ビーフンをのせる。
③すべての野菜をのせる。
④添付スープ・米油（大さじ1/2）・水（400cc）を入れる。

（3）
ラップをして、電子レンジで加熱する。
【500W：8分30秒 または 600W：7分】
※電子レンジでの加熱時間は機種により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。

（4）
よくかき混ぜて器に盛り付ける。
最後にごま油と黒こしょうをかける。

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