

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

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)
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)
ビーフンをのせる。
すべての野菜をのせる。
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。