ケンミン食品株式会社

メスティンで簡単！焼ビーフン

調理時間：10分　調理法：キャンプ用調理器具　カロリー：335kcal　塩分：3.0g

アウトドアで簡単に焼ビーフンができます！軽くてかさばらないのでパッキングしやすい♪焼ビーフンはめんに味がついているので調味料いらず◎材料はカットした具材と水があれば大丈夫です！具材をすべて入れて３分間加熱するだけで簡単に調理できますよ♪野菜たっぷりの焼ビーフンを野外で楽しみませんか？

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人分

ケンミン焼ビーフン：1袋
豚ばら肉(一口大)：1枚(30g)
キャベツ(一口大)：1枚(50g)
白ねぎ(斜め薄切り)：10cm分(25g)
ピーマン(細切り)：1/2個(25g)
にんじん(細切り)：1/8本(20g)
水：190cc

作り方

（1）
【下準備】
キャベツは一口大にカット、白ねぎは斜め薄切り、ピーマンとにんじんは細切りにする。豚ばら肉は一口大にカットする。
（2）
メスティンにビーフンをセットする。
（3）
ビーフンの上に肉→野菜を順にのせる。
（4）
ビーフンが浸かる程度の水（約190cc）を加え、ふたをする。
（5）

（6）
ふたをあけて、時々まぜながら水分がなくなるまで約３分間加熱する。
（※焦げ付きやすいので火力を強くしすぎないようにしましょう）

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