# きのこの簡単ビーフンレシピ!電子レンジで簡単バタービーフンを動画付きで解説





調理法:電子レンジ (人) カロリー:392kcal 🏈 塩分:3.9g

材料を全て入れてチンするだけでリピ決定の味が簡単に作れます! きのこがおいしく食べられる簡単焼ビーフンレシピ ケンミン焼ビーフンは、火を使わずに電子レンジ調理でお手軽に作ることができます! 焼ビーフンとバターも相性抜群

「ほうれん草」は日本の「指定野菜」です

「指定野菜」とは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を国が指定している野菜です。

ほうれん草はナトリウムを排出する働きがある栄養素「カリウム」を含みます。カリウムは、 塩分を摂りすぎたときの調整に役立つため、高血圧の予防やむくみの対策としても効果が期待 できます。

### 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

. バター:10g . ベーコン:1枚(15g)

しめじ(お好みのきのこ):1/2袋(50g)

ほうれん草:2株(約80g)

にんにく:1/2片

ベーコンは1cm幅に切り、ほうれん草はざく切りにする。 にんにくはみじん切り、しめじは石づきを取ってほぐしておく。

耐熱容器にビーフン・バター・具材を順番に重ね、水 (150cc)を注ぐ。 ラップをかけて電子レンジで加熱する。

【500W:約6分 or 600W:約5分】

加熱の途中で一度取り出し、全体をよくかき混ぜてください。

加熱後、水分が残っていたら、時間を調節しながらさらに加熱してください。