ケンミン食品
株式会社

幼児食にも♪電子レンジでビーフンナポリタン

調理時間：30分　調理法：電子レンジ　カロリー：161kcal　塩分：0.98g

容器に具材とビーフンを入れて電子レンジ加熱するだけの簡単調理！
ビーフンキューブを使うと下ゆで不要なので、忙しいときのごはんにも◎

【ママ社員考案レシピ】
これからスプーン・フォークを使って食べはじめるお子さま向けに♪
お米からできた細いビーフンはフォークに絡まりやすく、ひとりで食べやすい！
お子さまが好きな甘めのケチャップ味なのでちょっと苦手なピーマンも食べてくれるメニューです！

使用商品　お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　1人前

ビーフンキューブ：2個
皮なしウインナー：3本
たまねぎ：15g
ピーマン：1/3個（10g）
ぶなしめじ：1/10株（10g）
コーン：5g
(缶詰無塩タイプ)
水：大さじ1（15ｇ）
粉チーズ：適量

【A】ケチャップ：大さじ2/3（10ｇ）
【A】砂糖：小さじ2/3（2ｇ）
【A】コンソメ顆粒：小さじ1/2（1.5ｇ）

作り方

(1)
ビーフンキューブを2個使用します。

●レシピ：冷凍保存できる「ビーフンキューブ」の作り方

(2)
皮なしウインナーは4等分、野菜は食べやすい長さにそろえて細切りに、ぶなしめじは短めにカットする。
あらかじめ【A】は混ぜておく。

(3)
耐熱容器に、凍ったままのビーフンキューブ・水（大さじ1）を入れて、具材を上にのせる。

(4)
ふたをして、電子レンジで加熱する。
【500W：3分30秒～4分】

(5)
ふたをあけ、熱いうち【A】と混ぜ合わせる。

(6)
器に盛り付け、粉チーズを振りかける。

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