ケンミン食品株式会社

屋台気分の焼かないビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：240kcal　塩分：1.8g

「令和4年度おうちで非常食cookingコンテスト」で真岡市社会福祉協議会会長賞を受賞した、真岡小学校2年 石坂 真乙さんのレシピです！
包丁やまな板を使用せず、非常時にも活躍するレシピです。
具材を全て湯せん調理することで、ビーフンに具材のうま味がしっかり染み込み、野菜も入っているので栄養面のバランスの良さもポイントです。

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　2人前

■A
お米100%ビーフン：100ｇ
乾燥野菜：大さじ4
（お味噌汁の具など）
さきいか：約10本
干ししいたけ：10枚
（スライス）
干しえび：大さじ2
コーン：大さじ2

■B
酢：小さじ2
オイスターソース：小さじ2
砂糖：小さじ1
鶏がらスープの素（粉末）：小さじ1
ごま油：大さじ1
塩こしょう：適量
お湯：300cc
お湯（湯煎用）：適量
きざみのり：適量

作り方

(1)
今回使用する食材です。

(2)
耐熱ビニール袋に材料のAとBを全部いれて10分置く。
(3)

(4)
沸騰したお湯で①の袋を10分湯煎をする。

(5)
全体をよく混ぜたあと、お皿に盛り付ける。

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