

## 電子レンジで簡単 新玉ねぎを丸ごと使った焼ビーフン



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：401kcal  塩分：3.0g

電子レンジでお手軽 新玉ねぎの美味しさを丸ごと味わう焼ビーフンレシピです。  
とろっとやわらかくてみずみずしい新玉ねぎと、サクサクで香ばしい旨味が凝縮したフライドオニオン、2つの個性が楽しめるレシピです

### 【管理栄養士のレシピ】

数種類もの春野菜を集めづらい！そんな時に、シンプルにまるごと新玉ねぎを使ったレシピを考えました。  
焼ビーフンの鶏だし醤油の味が、みずみずしくてやわらかい新玉ねぎの甘さを引き立てます

「たまねぎ」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。（14品目）  
たまねぎには、特有の香りと辛みの成分である「アリシン」が豊富に含まれています。  
アリシンはビタミンB<sub>6</sub>の吸収を高め、血液をサラサラにしたりする働きがあるため、疲労回復や動脈硬化の予防に効果的といわれています。

### 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人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋  
新玉ねぎ：1個（約200g）  
片栗粉：小さじ1(3g)  
水：130cc

米油  
フライドオニオン用：大さじ3（36g）  
電子レンジ調理用：大さじ1/2(6g)  
トッピング  
かつお節：適量

## 作り方

- (1)  
新玉ねぎは、外側の1枚分だけをはがして細切りにし、片栗粉をまぶしておく。
- (2)  
【トッピング用フライドオニオン】  
温めたフライパンに米油（大さじ3）を熱し、カリカリになるまで揚げ焼きにする。
- (3)  
【焼ビーフン】  
残りの新玉ねぎの下を約5mm残し、包丁で8等分に大きく切込みを入れる。  
耐熱容器に焼ビーフン 新玉ねぎ 水（130cc）を入れ、新玉ねぎの切り込みに米油（大さじ1/2）をかける。  
ふたまたはふんわりラップをして電子レンジで加熱する。【600W：3分30秒】
- (4)  
新玉ねぎの形を崩さないように一旦取り出し、ビーフンを軽く混ぜる。  
新玉ねぎをもどし、ふたまたはふんわりラップをして電子レンジで加熱する。【600W：4分】  
  
新玉ねぎ・ビーフンの火の通り具合によって加熱時間を調整してください。
- (5)  
新玉ねぎの形を崩さないように取り出し、器にビーフン 新玉ねぎを順番に盛り付ける。  
上にフライドオニオン・かつお節をトッピングする。