

キャンプ初心者にもおすすめ！絶品山めし・焼ビーフンの作り方



🕒 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

女性ファッション雑誌「ViVi」の記事に取り上げていただきました
詳細はこちら

キャンプ場や山ご飯にもぴったり アウトドア調理器具・コッヘルを使ったレシピです。

キャンプに「ケンミン焼ビーフンをおすすめする理由」
アウトドア調理器具のコッヘルにすっぽり入る！
軽くてかさばらないのでパッキング&持ち運びやすい！
ビーフンに元から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！

具材をすべて入れて3分加熱するだけで簡単に調理できます 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：1枚（約30g）
お好みの野菜：合計120gほど
例）
キャベツ：1枚（約50g）
ピーマン：1/2個（約25g）
白ねぎ：10cm分（約25g）
にんじん：1/8本（約20g）
水：190cc（コッヘル内でビーフンが浸かる程度）

作り方

- (1)
【下準備】
豚ばら肉と野菜は食べやすい大きさに切っておく。
野外で調理する場合は、事前にお肉を冷凍しておく、他の食材の保冷剤代わりにもなります。
- (2)
コッヘルにビーフンを入れる。
- (3)
ビーフンが浸かる程度の水（約190cc）を加える。
- (4)
ビーフンの上に肉 野菜を順番に重ね、ふたをして約3分加熱する。
コッヘルの底が焦げ付きやすいので、火力は強くしすぎないように注意しましょう。
- (5)
ときどきふたをあげ、全体をよく混ぜながら水分がなくなるまで加熱する。