ケンミン食品株式会社

エビとブロッコリーのガーリックビーフン - レンジでつくれる簡単レシピ

調理時間：10分　調理法：電子レンジ　カロリー：596kcal　塩分：3.9g

パスタをゆでるより手軽で時短！お皿にすべての材料を入れて電子レンジでチンするだけ！夏場コンロの前に立たなくても、少ない材料でランチメニューができます。

◆「ブロッコリー」は2026年度より日本の「指定野菜」になります
「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）
ブロッコリーは他の野菜に比べ、高たんぱく・低脂質なことから、特に栄養バランスを意識している方にとっては取り入れやすい野菜です。
また、ブロッコリーはたんぱく質の代謝に必要なビタミンB群も豊富なことから、たんぱく質を効率的に摂取したい方にもおすすめです。

使用商品　ケンミン焼ビーフン こく旨塩

チキンベースに豚脂の「こく」とホタテの「風味」を加え、アクセントに「生姜」や「ごま油」の風味をバランスよく効かせました。
飽きのこないやさしい塩味です。

材料　1人前

ケンミン焼ビーフンこく旨塩：1個
えび：5尾
ブロッコリー：1/2個（100ｇ）
水：120cc

【Ａ】
刻みにんにく：2片（10ｇ）
バター：10ｇ
オリーブオイル：大さじ1.5（18ｇ）
■仕上げ
レモン：薄切り2枚
黒こしょう：適量

作り方

（1）
えびは背部分に切り込みを入れ、背ワタを取り除いておく。
ブロッコリーは大きめに切り分けておく。
（2）
ボウルにえびと【Ａ】の材料を混ぜ合わせて
約5分 漬け込んでおく。

（3）
耐熱容器にビーフンを入れ、②・バター・ブロッコリーを順番にのせる。
水（120cc）を入れて、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：6分】

（4）
加熱後、添付ソース・黒こしょうをかけてよく混ぜる。
上にレモンをトッピングする。

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