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





調理法:電子レンジ (い) 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。

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

バター:10g ケンミン焼ビーフンこく旨塩:1個 ブロッコリー: 1/2個(100g) 仕上げ レモン:薄切り2枚 黒こしょう:適量

【調味料A】

【A】刻みにんにく:2片(10g) 【A】オリーブオイル:大さじ1.5 (18g)

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。

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。

耐熱容器にビーフンを入れ、・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】

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。