ケンミン食品株式会社

だしの素でつくる！レンジで簡単♪無限ピーマン焼ビーフン

調理時間：15分　調理法：電子レンジ　カロリー：382kcal　塩分：4.4g

無限にピーマンが食べられるようなビーフンレシピを、電子レンジで簡単調理！味がついていないビーフンなので、シマヤ様のだしの風味とピーマンの美味しさが際立ちます。

使用商品　味の付いていない ケンミン焼ビーフンプレーン

ケンミン焼ビーフンの味なしプレーンタイプ。お好きな味付けでお楽しみいただけます。味付き焼ビーフンと同様にフライパンひとつで簡単調理ができます。家族の食事はできるだけちゃんと手料理したいけど、簡単に調理

材料　1人前

味のついていないケンミン焼ビーフンプレーン：1個
ピーマン：約4個（100ｇ）
ツナ缶：1/2缶（30ｇ）
白ごま：小さじ1（3ｇ）
シマヤだしの素：10ｇ
ごま油：大さじ1/2（6ｇ）
かつお節：お好みで

作り方

（1）
ピーマンはへたを取って細切りにする。

（2）
耐熱容器に焼ビーフン・ピーマン・ツナ・シマヤだしの素を入れ、水（120cc）を注ぐ。
※ツナは油ごと入れてください。

（3）
ふた（またはラップ）をして電子レンジで加熱する。【500W：6分 or 600W：5分】
※加熱の途中で、一度取り出し、全体をよくかき混ぜてください。
※加熱後、水分が残っていたら、時間を調節しながら、さらに加熱してください。

（4）
ごま油を加え、全体的によく混ぜて白ごまをトッピングする。

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