

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。