1/3日分の野菜がとれる焼ビーフン!電子レンジレシピ【基本の作り方】



調理法:電子レンジ (公) カロリー:547kcal 🔊 塩分:3.3g

電子レンジ5分で簡単 めんに味がついている「焼ビーフン」を使って、1日に必要な野菜の摂 取量の1/3量が摂れる、野菜と豚肉で栄養バランスの良い一品が作れます。 ランチやおうちごはんにオススメです

【管理栄養士のママ社員考案レシピ】

あらかじめ 容器にビーフンと野菜をセットしておき、食べる直前に分量の水を注ぎ電子レンジ で加熱する方法もおすすめ

ひとりランチや高学年のお子さまでも簡単に作れる焼ビーフンです。

火を使わず、キッチンバサミで出来るレシピなので、お子さまにも安心して任せられます

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人前

. バター:10g 豚ばら肉:50g 野菜ミックス:130g (キャベツミックスがおすすめ)

豚ばら肉はキッチンバサミで2cm幅にカットする。 深い耐熱容器または丼ぶりに、焼ビーフン・野菜ミックス・バター・豚ばら肉を乗せ、水(150cc)を注ぐ。 ふたまたはラップをかけて電子レンジで加熱する。 【500W:約6分 or 600W:約5分 or 1000W:約3分30秒】 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る場合、時間を調節しながら、さらに加熱してください やけどに注意しながら電子レンジから取り出し、ラップをはずす。 全体をしっかり混ぜあわせて水分を飛ばしたら、お好みで塩こしょうをふり、混ぜ合わせる。