

## レンジで簡単！だし香る すりごまとキャベツの和風焼ビーフン



調理時間：15分



調理法：電子レンジ



カロリー：582kcal



塩分：3.4g

11月24日は『和食の日』！

電子レンジで簡単にできる、冬キャベツを使った和風の焼ビーフンです。味のついていないビーフンなので、味の素さまの「ほんだし®」の香りを存分に味わっていただけます。

## 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

味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン：1個  
豚ばら肉：60g  
キャベツ：2枚（100g）  
「ほんだし®」：小さじ山盛り2（8g）  
すりごま：大さじ1（8g）  
水：140cc  
油：大さじ1/2（6g）

トッピング  
かつお節：適量  
青ねぎ：適量

## 作り方

(1)  
キャベツ・豚ばら肉は食べやすい大きさに切る。

(2)  
耐熱容器に焼ビーフン・キャベツ・豚ばら肉を順番に重ねる。  
油（大さじ1/2）・「ほんだし®」・水（140cc）を入れる。

(3)  
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。  
【500W：6分30秒 or 600W：5分30秒】  
加熱の途中で、一度取り出し、全体をよくかき混せてください。  
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)  
すりごまを加えて全体をよく混ぜる。  
お好みでかつお節・青ねぎをトッピングする。