

## 包丁いらず！旨味たっぷり鯖ラーメン風ビーフン



調理時間：30分



調理法：お鍋



カロリー：384kcal



塩分：6.2g

【神戸市福田中学校のみなさんが考えた、防災探求学習「いつも×もしもコンテスト」の優秀作品】

ポリ袋で作れるから洗い物は最小限！

包丁やハサミは使わずにキャベツは手でちぎって加えるだけ。

好き嫌いがある人でも食べるように具材や味つけを工夫しました。

焼ビーフンと鯖缶の汁を使って、だしをらずなのにコク深い一杯に仕上げました。

3大栄養素が入って栄養面も考慮したラーメンで心とお腹をほっと満たす一杯です！

## 使用商品

## 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

ケンミン焼ビーフン：1個  
鯖の味噌煮缶：1/2個  
キャベツ：~2枚（約100g）  
濃口醤油：大さじ1（18g）  
水：450cc

## 作り方

（1）  
今回使用する食材です。

（2）  
耐熱ポリ袋の中に鯖缶の身（1/2個）・汁（大さじ1）を入れて、ほぐす。

（3）  
キャベツを食べやすい大きさにちぎりながら入れ、水（450cc）・濃口醤油（大さじ1）・焼ビーフンを入れる。ポリ袋の口を閉じて、具材が混ざるようにする。

（4）  
沸騰したお湯に（1）をつけ、10分湯煎する。  
加熱時間5分で一旦袋をあけ、焼ビーフンを裏返してください。