

サバのスープビーフン



 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られ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、だし要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 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。