

ケンミン焼ビーフン梅しそ煮



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：267kcal 🧂 塩分：5.4g

『シェフがつくるビーフンまかないレシピ』
-日本料理人が創るまかないビーフンレシピ-
お料理 宮本
宮本 大介シェフ

～宮本 大介シェフより～
夏バテ予防に簡単ビーフンレシピ
日本料理店である弊社では、常備している食材で作りました。ご自宅でも簡単に、そしてこれ
から夏に向けて食欲が落ちる季節になりますが、そんな時でもあっさり食べていただけたらと思
います。

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。
ダイエットにうれしい低GI食品です。



材料 1人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋
大根：130g（約1/8～1/10本）
梅干し：1個
水：800cc
青じそ：3枚

焼き海苔：大判1枚
山葵（チューブでも可）：適量

作り方

- (1) 大根を短冊に切る。
- (2) 青じそは霰（アラレ）に切る。焼き海苔はちぎっておく。
- (3) 鍋に水を入れて火にかける。
- (4) 沸いたら、ビーフン、1、を入れ、梅干しは半分にちぎって入れる（種は食べる時邪魔なら外しておく）。再度沸いたら弱火で、2～3分好みの固さに煮る。
- (5) 器に盛って、2、山葵を乗せたら完成。