

さば缶で甘辛こく旨ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：554kcal 🧂 塩分：5.0g

「食からはじまる、笑顔のある暮らし。」をテーマに食から暮らしを笑顔にする情報をお届けするメディア「macaroni」さまとコラボ！macaroni 料理研究家らみーさん考案レシピです。さば味噌煮缶を汁ごと使って電子レンジで作ります。1食で1日1/3以上の野菜が摂れます

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
さばみそ煮缶：1/2缶
カット野菜（ニラ・もやし・人参など）：120g
水：100cc
調味料A
【A】砂糖：小さじ1
【A】しょうゆ：小さじ1
【A】ごま油：小さじ2
トッピング
白ごま：適量
七味唐辛子：適量1.5g

作り方

- (1) 耐熱容器にビーフン、水、【A】の調味料を入れます。カット野菜を上のにのせます。さば味噌煮缶を潰して上のにのせます。
- (2) ラップをかけてレンジ600Wで5分加熱します。取り出してよく混ぜ、器に盛って白いりごま、七味唐辛子をトッピングして完成です。