

## キャンプにおすすめ！鮭とブロッコリーのごま豆乳ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：キャンプ用調理器具 🔥 カロリー：488kcal 🧂 塩分：3.8g

鮭のほどよい塩味と旨味が入ったまろやかな豆乳スープビーフンです。鮭缶を使って簡単に疲労回復と日焼けをケアしましょう♪

【山ガールにうれしいメニュー】

標高が高くなり、気圧が変化すると便秘がちに。お通じをよくする効果がある「サポニン」がたっぷり入った豆乳と美肌成分のほか、鮭に含まれる「アスタキサンチン」はシミ予防に効果が期待されている成分なので、山メニューの心強い見方です。山の上で温かく、ほっこり優しい気持ちになれますよ♪

### 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  
鮭缶：1缶（90g）  
冷凍ブロッコリー：70g（約1/5株）  
豆乳（成分無調整）：200ml（1本）  
水：100cc

すりごま：大さじ1/2（4g）  
■お好みで  
コーヒーフレッシュやクリームパウダー、バターなど：1個～

### 作り方

- (1)  
ブロッコリーは冷凍を、鮭は缶詰を使うと楽ちんです♪
- (2)  
コッヘルに鮭を入れ、お箸で一口大にほぐす。  
すりごまを入れる。
- (3)  
続いて焼ビーフン、豆乳と水、小房に分けたブロッコリーを入れてフタをし弱火で【約3分】加熱する。
- (4)  
ビーフンが柔らかくなったら出来上がり。  
コーヒーフレッシュをかけるとよりリッチな味わいになります♪