

キャンプ飯の定番！ビーフンスピード炊きこみご飯・疲労回復に健康レシピ



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：キャンプ用調理器具 🔥 カロリー：361kcal 🧂 塩分：3.0g

ケンミン焼ビーフンを使えば、炊き込みごはんが3分で完成します！きのこには疲労回復に効果的なビタミンB群がたっぷり含まれています。特にしめじに多く含まれているオルニチンは、アミノ酸の一種で疲労回復に効果的。食物繊維もたっぷりなので山でも健康的なごはんを摂れます。山に生えているきのこは十分ご注意くださいね！

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
しめじ：50g（約1/2パック）
油揚げ：1枚（約30g）
にんじん：1/16本（約10g）

かつお節：1パック（2g～）
水：200cc

作り方

- (1)
【下準備】
しめじは石づきをとってほくしておく。
油揚げは1cm幅に、にんじんは半月切りに切っておく。
- (2)
焼ビーフンはお好みのサイズにバリバリと細かく砕きます。
- (3)
コッヘルの中にかつお節を入れ、砕いたビーフン、油揚げ、しめじ、にんじんを入れる。
水（200cc）を入れ、蓋をして加熱する。（弱火～）
- (4)
かき混ぜて、全体的に水分がなくなるまで加熱する【約3～5分】。
すぐ食べても美味しいですが、蓋をして蒸らしてもokです