

## 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が摂れます。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く。
- (3)  
コッヘルの中に、かつお節 砕いたビーフン 油揚げ しめじ にんじんを順番に入れる。  
水（200cc）を入れ、ふたをして加熱する。【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、ふたをして蒸らしてもOKです。