

電子レンジで簡単 野菜たっぷり汁ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：478kcal 🧂 塩分：4.7g

人気のおすすめレンジレシピ！材料を全て入れて加熱するだけで、手軽にできる時短メニューです。忙しい時でもおすすめの栄養満点のあったか汁ビーフンです。

【管理栄養士のレシピ】

仕事で疲れて調理に時間をかけたくない、でもきちんとした栄養のあるものが食べたい！という時の為に、電子レンジで簡単にできる汁ビーフンレシピを考えました！

たっぷりの野菜とお肉のうま味がしみ込んだ汁ビーフンで満足感のある一品に。野菜は、カット野菜を使えば食材の準備も楽ちんです。

使用商品

ケンミン汁ビーフン

お鍋ひとつで煮込むだけで旨みのある塩味の汁ビーフンが召し上がりがいただけます。

チキンベースに「野菜の旨み」を加え、アクセントに「ごま油」や「生姜」の風味を効かせました。



材料 1人前

ケンミン汁ビーフン：1袋
豚ばら肉：2枚（約50g）
キャベツ：1枚（50g）
にんじん：1/8本（20g）
しめじ：1/4パック（20g）
ニラ：1本（10g）
おろし生姜：少々（1g）
おろしにんにく：少々（1g）

酒：大さじ1（15g）
水：400cc
米油：大さじ1/2（6g）
ごま油：大さじ1/2（6g）
黒こしょう：適量

作り方

- (1) キャベツ・豚ばら肉は一口大にする。
にんじんは短冊切り、ニラは3cm幅にカットしておく。
ぶなしめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- (2) 深めの耐熱容器に豚ばら肉・生姜・にんにく・酒を入れて馴染ませたあと、豚肉を容器の端に寄せる。
(火が通りやすいようにします)
ビーフンをのせる。
野菜をのせる。
添付スープ・米油（大さじ1/2）・水（400cc）を入れる。
- (3) ラップをして、電子レンジで加熱する。
【500W：8分30秒 または 600W：7分】
電子レンジでの加熱時間は機種により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。
- (4) よくかき混ぜて器に盛り付ける。
最後にごま油と黒こしょうをかける。