

レンジで簡単 サバ味噌缶のトマトパスタ風ビーフン



 調理時間：10分  調理法：電子レンジ  カロリー：562kcal  塩分：3.8g

焼ビーフンと相性抜群の「味噌」と「トマト缶」を掛け合わせた本格パスタなビーフン ゆでない！炒めない！お昼ご飯にぴったりスピードメニューです

【管理栄養士考案レシピ】

コンロの前に立たず、洗い物を少なくして10分以内で料理をしたいと思い考案しました。サバのDHAとトマトのリコピンを掛け合わせた夏にぴったりの健康・美容メニュー。家に常備している缶詰と冷蔵庫で余っている火の通りやすい食材で作ったお手軽レシピです！味噌のこってりとしたコクとうま味、トマトの酸味が食欲をそそります

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
しめじ：1/2パック(50g)
バジルの葉：2枚

【A】サバの味噌煮缶：1/2缶(80g)
【A】カットトマト缶：1/2缶(200g)
【A】オリーブオイル：大さじ1(12g)
【A】おろしにんにく：小さじ1/2(2.5g)

作り方

- (1)
しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- (2)
【A】は混ぜ合わせておく。
缶詰は汁ごと入れる。
サバの身はある程度形を残しておき、骨が気になるなら取っておく。
- (3)
耐熱容器に【A】の半分量 ビーフン 残りの【A】・しめじを順に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジで加熱する。
【500W：約6分 or 600W：約5分】
- (4)
加熱の途中で、一度取り出し、全体をよくかき混ぜてください。
- (5)
加熱後、全体的によく混ぜ合わせたら、バジルを上のにのせる。