

メスティンで簡単！焼ビーフン



 調理時間：10分  調理法：キャンプ用調理器具  カロリー：335kcal  塩分：3.0g

アウトドアで簡単に焼ビーフンができます！軽くてかさばらないのでパッキングしやすい♪焼ビーフンはめんに味がついているので調味料いらず 材料はカットした具材と水があれば大丈夫です！具材をすべて入れて3分間加熱するだけで簡単に調理できますよ♪野菜たっぷりの焼ビーフンを野外で楽しみませんか？

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人分

ケンミン焼ビーフン：1袋	にんじん(細切り)：1/8本(20g)
豚ばら肉(一口大)：1枚(30g)	水：190cc
キャベツ(一口大)：1枚(50g)	
白ねぎ(斜め薄切り)：10cm分(25g)	
ピーマン(細切り)：1/2個(25g)	

作り方

- (1)
【下準備】
キャベツは一口大にカット、白ねぎは斜め薄切り、ピーマンとにんじんは細切りにする。豚ばら肉は一口大にカットする。
- (2)
メスティンにビーフンをセットする。
- (3)
ビーフンの上に肉→野菜を順にのせる。
- (4)
ビーフンが浸かる程度の水(約190cc)を加え、ふたをする。
- (5)
- (6)
ふたをあけて、時々まぜながら水分がなくなるまで約3分間加熱する。
(焦げ付きやすいので火力を強くしすぎないようにしましょう)