





キャンプ飯で簡単おしゃれ！ウインナーとレモンの焼ビーフンの作り方



 調理時間：10分  調理法：キャンプ用調理器具  カロリー：488kcal  塩分：4.2g

具材を入れて3分加熱するだけ！初心者でも挑戦しやすい写真映える簡単キャンプ飯です。ウインナーとたっぷりの野菜がさっぱり食べられる、野外でコッヘルやメスティンでつくる焼ビーフンです。

【管理栄養士のレシピ】

簡単なのに写真映えるおしゃれなキャンプ飯の焼ビーフンです。野外に持っていく食材はなるべく腐りにくい食材を選択しましょう。自宅で下準備しておく外に出てからの調理が楽チンです。レモンは疲労軽減効果が期待できる「クエン酸」を含むので、運動後に積極的に摂りたい栄養素！ウインナーも入っているのでがっつり食べることができるアウトドアメニューです。

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、ゆで戻す手間がありません。
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
ウインナー：5～6本(1パック)
キャベツ：50g(1枚)
白ねぎ：25g(10cm分)
にんじん：10g(1/16本)

ブラックペッパー：適量
レモン：3枚(スライス)
水：190cc

作り方

(1)

【下準備】

キャベツは一口大、白ねぎは斜め薄切りにする。にんじんは細切り、レモンは薄くスライスする。
具材は密封袋に入れて持ち運ぶと便利です。

(2)

コッヘルにビーフンを入れる。

(3)

、水(190cc)を入れる。

(4)

ビーフンの上に野菜とウインナーをのせる。ふたをして【約3分間】加熱する。

(5)

ときどきふたをあけ、ビーフンをかき混ぜましょう。
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。

(6)

かき混ぜながら水分がなくなるまで加熱する。

(7)

上にスライスレモンをのせ、お好みでブラックペッパーをかける。