

## きのこの簡単ビーフンレシピ! 電子レンジで簡単バタービーフンを動画付きで解説



 調理時間：8分  調理法：電子レンジ  カロリー：392kcal  塩分：3.9g

きのこがおいしく食られる簡単焼ビーフンレシピ ケンミン焼ビーフンは、火を使わずに電子レンジ調理でお手軽にすることができます! 焼ビーフンとバターは相性抜群 材料を全て入れてチンするだけでレシピ決定の味が簡単に作れます!

### 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  
ベーコン：1枚(15g)  
しめじ(お好きなきのこ)：1/2袋(50g)  
ほうれん草：2株  
にんにく：1/2片

バター：10g  
水：150cc

## 作り方

- (1)  
ベーコンは1cm幅に切り、ほうれん草はざく切りにする。にんにくはみじん切り、しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- (2)  
耐熱容器にビーフン・バター・具材を順番に重ね、水(150cc)注ぎ、ラップをかけて電子レンジで加熱する  
500W：約6分  
600W：約5分  
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。
- (3)  
加熱後、全体的によく混ぜ合わせる。  
加熱後、水分が残っていたら、時間を調節しながらさらに加熱してください。