





初めての料理にも！電子レンジ調理で簡単じゃがバタービーフン



 調理時間：10分  調理法：電子レンジ  カロリー：531kcal  塩分：3.8g

料理初心者の方やお子さまと一緒に調理もオススメ。電子レンジで簡単に作れるレシピです。じゃがいも、ウインナー、コーンなど、世代問わず人気の食材を使ったほっこり優しい味わいのビーフンです。焼ビーフンを電子レンジで初めて作る時にもオススメです！

【管理栄養士の開発担当考案】

人気メニューの"じゃがバター"を、電子レンジ調理が可能な「ケンミン 焼ビーフン」と合わせてみました。焼ビーフンは、めんには味がついているので調味料は不要です！お好みでマスタードやブラックペッパーをかけても美味しいですよ。

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。



材料 1人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋
じゃがいも(小)：2個(約100g)
ウインナー：2本(約40g)
コーン：30g
水：150cc

バター：10g
パセリ(乾燥)：お好みで

作り方

- (1)
じゃがいもは皮をむきサイコロ状にカットし、変色を防ぐためにさっと水にさらしておく。
ウインナーは約1cm幅の輪切りにする。
- (2)
耐熱容器にビーフンを入れ、じゃがいも・ウインナー・コーン・バター・水(150cc)を注ぐ。
- (3)
電子レンジで加熱する。
【500W：約6分 or 600W：約5分】
- (4)
加熱の途中でビーフンを一旦ほぐしてください。
レンジから耐熱容器を取り出すときは熱くなっているので、火傷に注意してください。
- (5)
加熱後 全体をよく混ぜ合わせ、お皿に盛り付ける。
パセリをトッピングすると彩りがUPしますよ。