

ホットサンド ビーフン♪冷凍焼ビーフンを簡単アレンジ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：キャンノ用調理器具 🔥 カロリー：493kcal 🧂 塩分：3.5g

女性ファッション雑誌「ViVi」の記事に取り上げていただきました♪
▶詳細はこちら♪

冷凍焼ビーフンを使ってカリッと、もちもちのホットサンドができます！具材はベーコン、とろ〜りチーズが入っています。ライスバーガーのようなおこげが楽しめます♪

【管理栄養士のレシピ】

冷凍の焼ビーフンは小麦不使用なので、グルテンフリーのホットサンドにビーフンになります。お米のめんならではのもっちり食感におこげのカリッと食感がプラスされて新感覚の逸品に仕上がります♪

3/23 ホットサンドを楽しむ日とは…

3/13 はサンドイッチの日（「313」で「3（サン）」が「1（イチ）」を挟んでいる（サンドしている）形に因んだ記念日）にちなんで3/23 を、サンドイッチを焼く音『ジュウ（10）』を3/13に足して3/23 に『ホットサンドを楽しむ日』と一般社団法人日本記念日協会の記念日に制定されている。

使用商品

冷凍ケンミン焼ビーフン190g

元祖ケンミンの味！美味しさの秘訣は、オイスターソース！！
内袋のままレンジで温めるだけで召し上がりいただけます。



材料 1人前

冷凍ケンミン 焼ビーフン190 g：1袋
卵：1個

ベーコン：2枚〜お好みで
とろけるチーズ：20 g

作り方

- (1)
今回使用する食材です。
- (2)
冷凍ケンミン焼ビーフンを電子レンジで加熱する。
【500W：約5分30秒 or 600W：約5分】
- (3)
ホットサンドメーカーを十分に熱しておく。
加熱したビーフンと卵を混ぜ合わせ、半量をホットサンドメーカーの端まで敷き詰める。
- (4)
中央寄りにベーコンを2枚・とろけるチーズを重ねる。
- (5)
残りのビーフンを上にのせ、挟んで10分焼く。
※おこげの作り具合はお好みで時間を調節してください。
- (6)
半分にカットして器に盛り付ける。