





## キャンプ初心者にもおすすめ！絶品山めし・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：335kcal  塩分：3.0g

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

キャンプ場や山ご飯で大活躍！簡単＆美味しい豚ばらキャベツが入った焼ビーフンレシピです。

キャンプに「ケンミン焼ビーフンをおすすめする理由」  
アウトドア調理器具のコツヘルにすっぽり入る！  
軽くてかさばらないのでパッキング＆持ち運びやすい！  
ビーフンに元から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！

具材をすべて入れて3分加熱するだけで簡単に調理できます 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  
豚ばら肉：1枚(30g)  
キャベツ：1枚(50g)  
白ねぎ：10cm分(25g)  
ピーマン：1/2個(25g)

にんじん：1/8本(20g)  
水：190cc

### 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。  
野外で調理する場合は、事前にお肉を冷凍しておく、他の食材の保冷剤代わりにもなります。
- (2)  
コツヘルにビーフンを入れる。
- (3)  
ビーフンが浸かる程度の水（約190cc）を加える。
- (4)  
ビーフンの上に肉 野菜を順番に重ね、ふたをして約3分加熱する。  
コツヘルの底が焦げ付きやすいので、火力は強くしすぎないように注意しましょう。
- (5)  
ときどきふたをあげ、全体をよく混ぜながら水分がなくなるまで加熱する。