

エビとブロッコリーのガーリックビーフン-レンジでつくれる簡単レシピ



パスタをゆでるより手軽で時短！お皿にすべての材料を入れて電子レンジでチンするだけ！夏場コンロの前に立たなくても、少ない材料でランチメニューができます。

使用商品

ケンミン焼ビーフン こく旨塩

チキンベースに豚脂の「こく」とホタテの「風味」を加え、アクセントに「生姜」や「ごま油」の風味をバランスよく効かせました。飽きのこないやさしい塩味です。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフンこく旨塩：1個
えび：5尾
ブロッコリー：1/2個（100g）
水：120cc

【A】
刻みにんにく：2片（10g）
バター：10g
オリーブオイル：大さじ1.5（18g）
仕上げ
レモン：薄切り2枚
黒こしょう：適量

作り方

- (1) えびは背部分に切り込みを入れ、背ワタを取り除いておく。ブロッコリーは大きめに切り分けておく。
- (2) ボウルにえびと【A】の材料を混ぜ合わせて約5分漬けておく。
- (3) 耐熱容器にビーフンを入れ、バター・ブロッコリーを順番にのせる。水（120cc）を入れて、ふたまたはふんわりラップをして電子レンジで加熱する。【600W：6分】
- (4) 加熱後、添付ソース・黒こしょうをかけてよく混ぜる。上にレモンをトッピングする。