

レンジで5分！牛乳を使った栄養満点スープビーフンのレシピ



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：350kcal 🧂 塩分：2.0g

材料を入れて電子レンジでチンするだけのお手軽スープビーフン♪バターが効いた野菜たっぷりの栄養満点なミルクスープビーフンです♪

【管理栄養士考案レシピ】

電子レンジで簡単にできて、栄養もしっかりとれるメニューができなかったかと思いました。具材もかぼちゃ・ブロッコリーを使用して彩りよく、牛乳で不足しがちなカルシウムも補えます。お子さまでも簡単に調理できるので、親子で一緒にクッキングもできます♪

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 2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
コーン缶詰：30g
かぼちゃ：30g
ブロッコリー：約4房（40g）

ソーセージ：2本（約30g）
バター：10g
水：150cc
牛乳：250cc

作り方

- (1)
かぼちゃは1cm角、ブロッコリーは一口大、ソーセージは1cm幅に切る。
- (2)
耐熱容器にビーフン→すべての具材を順番にのせる。
水（150cc）を注ぎ、電子レンジで加熱する。
【500W：約5分 or 600W：約4分】
※加熱の途中で、一度取り出して全体をよくかき混ぜてください。
- (3)
牛乳（250cc）を加え、さらに約1分電子レンジで加熱する。
- (4)
軽く全体を混ぜ合わせ、器に盛りつける。