

やみつきになる無限ピーマンの焼ビーフンレシピ



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：419kcal 🧂 塩分：3.4g

箸が止まらない美味しさ！無限にピーマンが食べられるようなビーフンレシピを、電子レンジで簡単調理！トマトの約5倍のビタミンCを含み、カロテンが豊富なピーマンは美容にも最適です！

【管理栄養士のレシピ】

年中スーパーで手に入るピーマンを使って♪美味しくお手頃なピーマンが主役の焼ビーフンは、「無限ピーマン」同様「やみつき」レシピです♪「ピーマン入れん」としてや～」過去のCMをご存知の方もぜひお試しください！

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人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋（65g）
ピーマン：約4個（100g）
ツナ缶：1/2缶（30g）
ごま油：大さじ1（12g）
水：150cc

■トッピング
白ごま：小さじ1（3g）
かつお節：ひとつまみ（約2g）

作り方

- (1)
ピーマンはへたを取って細切りにする。
ツナは油をきっておく。
- (2)
耐熱容器に焼ビーフン・ピーマン・ツナ・ごま油（大さじ1）を入れ、水（150cc）を注ぐ。
- (3)
ふた（またはラップ）をして電子レンジで加熱する。
【500W：6分 or 600W：5分】
加熱の途中で、一度取り出し、全体をよくかき混ぜてください。
加熱後、水分が残っていたら、時間を調節しながら、さらに加熱してください。
- (4)
全体的によく混ぜて白ごま、かつお節をトッピングする。