

## だしの素でつくる！レンジで簡単 無限ピーマン焼ビーフン



 調理時間：15分  調理法：電子レンジ  カロリー：382kcal  塩分：4.4g

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！味がついていないビーフンなので、シマヤ様のだしの風味とピーマンの美味しさが際立ちます。

### 使用商品

#### 味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン

ケンミン焼ビーフンの味なしプレーンタイプ。お好きな味付けでお楽しみいただけます。味付き焼ビーフンと同様にフライパンひとつで簡単調理ができます。家族の食事はできるだけちゃんと手料理したいけど、簡単に調理



### 材料 1人前

味のついていないケンミン焼ビーフンプレーン：1個  
ピーマン：約4個（100g）  
ツナ缶：1/2缶（30g）  
白ごま：小さじ1（3g）  
シマヤだしの素：10g  
ごま油：大さじ1/2（6g）  
かつお節：お好みで

### 作り方

- (1)  
ピーマンはへたを取って細切りにする。
- (2)  
耐熱容器に焼ビーフン・ピーマン・ツナ・シマヤだしの素を入れ、水（120cc）を注ぐ。  
ツナは油ごと入れてください。
- (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)  
ごま油を加え、全体的によく混ぜて白ごまをトッピングする。