

キャンプで調味料なしレシピ-ごろごろお肉の簡単ボロネーゼ



 調理時間：10分  調理法：キャンプ用調理器具  カロリー：504kcal  塩分：5.4g

レトルトハンバーグを使って本格的なボロネーゼをビーフンで再現。軽くてコンパクトな焼ビーフンを持っていくだけで食材の下準備なし・コンビニ食材だけでボリューム満点キャンプ飯が完成

【管理栄養士のレシピ】

自宅での下準備が一切いらない、焼ビーフンと山に行く途中のコンビニ食材で作れるレシピです。たまねぎや赤ワインが入っているレトルトのデミグラスハンバーグから出たうま味と、焼ビーフンから出た鶏だしスープのうま味の相乗効果で長時間煮込んだようなボロネーゼを再現しました。軽くてコンパクト・下ゆでがいらない、ケンミン焼ビーフンだからこそできる時短レシピです

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 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
レトルトハンバーグ：1袋(150g)
トマトジュース：1本(200ml)
水：適量(約100cc)

粉チーズ：適量
ブラックペッパー：適量

作り方

- (1)
今回使用する食材です。
- (2)
コッヘルにビーフンとトマトジュースを入れる。
- (3)
ビーフンが浸る程度の水(約100cc)を入れ、ふたをする。
コッヘルの容量で水の量は調節してください。
- (4)
点火し、ふつふつとなるまで待つ。【約3分】
待つ間にレトルトハンバーグを袋越しに粗めに崩す。
点火する際は、焦げ付きやすいので【強火】では調理しないようにしてください。
- (5)
3分後、崩したハンバーグを入れたら、かき混ぜる。
再び、ふたをしてさらに加熱する。【約1分】
- (6)
お好みで粉チーズとブラックペッパーをかける。