

キャンプごはん！濃厚豚キムチズビーフン



 調理時間：10分  調理法：キャンプ用調理器具  カロリー：700kcal  塩分：6.0g

とろ～りとろけるチーズに、豚キムチ入りの焼ビーフンをたっぷり絡めて 韓国のりをトッピングするとごま油の風味がさらにUPします！悪魔的においしく、やみつきになるアウトドアごはんです！

【管理栄養士考案レシピ】

高カロリーなのについつい手が伸びて食べてしまいたくなるような焼ビーフンを野外で食べたいと思い考案しました。豚ばら肉は、疲れた筋肉、神経を修復してくれるタンパク質や、糖質をエネルギーに変換する働きをもつビタミンB1を含んでいます。また、チーズは心臓の機能や血液の状態を正常に保つ働きがあるカルシウムを含んでいます。山登り時やアウトドアシーンなど体を動かす時に、積極的に摂りたい焼ビーフンレシピです！

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
キムチ：1パック(100g)
豚ばら肉：50g
ピザ用チーズ：30g
温泉卵：1個(60g)

お好みで
韓国のり：3枚

作り方

(1)

【下準備】

一口大にカットした豚ばら肉を密封袋に入れる。
(冷凍して持っていくと、他の食材の保冷材代わりにもなります。)

(2)

コッヘルに焼ビーフン・キムチ・豚ばら肉を入れる。

(3)

ビーフンが浸る程度の水(約190cc)を入れ、ふたをして加熱する【約3分】。
加熱途中、ときどきふたをあげ具材をかき混ぜましょう。

(4)

3分後、水分がなくなるまでかき混ぜながら加熱する。ピザ用チーズをのせてチーズがとろけるまでふたをしてさらに【1分間】加熱する。

(5)

上に温泉卵をのせ、お好みで韓国のりをのせる。