

1/3日分の野菜がとれる焼ビーフン！電子レンジレシピ【基本の作り方】



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：547kcal 🧂 塩分：3.3g

電子レンジ5分で簡単♪めんじゅに味がついている「焼ビーフン」を使って、1日の1/3量の野菜と豚肉で栄養バランスの良い一品が作れます。ランチやおうちごはんにおすすめです♪

【管理栄養士のママ社員考案レシピ】

あらかじめ容器にビーフンと野菜をセットしておき、食べる直前に分量の水を注ぎ電子レンジで加熱する方法もおすすめ♪ひとりランチや高学年のお子さまでも簡単に作れる焼ビーフンです。火を使わず、キッチンバサミで出来るレシピなので、お子さまにも安心して任せられます♪

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 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
豚ばら肉：50g
野菜ミックス：130g
(キャベツミックスがおすすめ)
バター：10g
水：150cc

作り方

- (1)
豚ばら肉はキッチンバサミで2cm幅にカットする。
野菜ミックスの野菜が大きければキッチンバサミで細めにカットする。
- (2)
深い耐熱容器または丼ぶりに、焼ビーフン・野菜ミックス・バター・豚ばら肉を乗せ、水(150cc)注ぐ。
- (3)
ふたまたはラップをかけて電子レンジで加熱する。
【500W：約6分 or 600W：約5分 or 1000W：約3分30秒】
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 水分が残っている場合、時間を調節しながら、さらに加熱してください。
- (4)
やけどに注意しながら電子レンジから取り出し、ラップをはずす。
- (5)
全体をしっかりと混ぜあわせて水分を飛ばしたら、お好みで塩こしょうをふり、混ぜ合わせる。