





ピーマンたっぷり塩こんぶ焼ビーフン



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：113kcal  塩分：0.9g

たっぷりのピーマンと塩こんぶを使ったビーフンメニュー。すべての材料を容器に入れて電子レンジでチンするだけ！手軽に美味しい焼ビーフンが楽しめます。

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 4人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
ピーマン：4個
ツナ缶：1/2個
塩こんぶ：10g

ごま油：大さじ1 (12g)
水：150cc

作り方

- (1)
ピーマンは細切りにする。
ツナ缶は油を切っておく。
- (2)
耐熱容器にビーフン、ピーマン、ツナ缶、塩こんぶを順番に乗せる。
水 (150cc) を入れ、ふたまたはふんわりラップをして電子レンジで加熱する。
【600W：4分】
加熱途中2分で一旦取り出し、全体を混ぜてください。
- (3)
加熱後、ごま油を回しかけ、よく混ぜたら完成。