



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## ケンミンの焼ビーフンを使って! カップ焼ビーフン



一人あたりのエネルギー <b>182kcal</b>	食塩相当量 <b>1.2g</b>	調理時間 <b>約30分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

ケンミン食品 焼ビーフン……………1袋  
ベーコン……………2枚  
くらし良好くらしのやさしい  
玉ねぎとキャベツミックス野菜  
……………150g  
バター……………10g  
水……………150ml  
春巻きの皮……………6枚  
サラダ油……………大さじ1  
パセリ……………適量

#### スマイル memo

春巻きの皮を揚げずにおしゃれな一品に!  
お好みでピザ用チーズをトッピングして  
焼いても美味しく仕上がります!

### ■作り方

- ① 春巻きの皮は4等分に切り、軽く水で濡らし、2枚ずつ重ねたら、所々の皮同士を水でくっつけるようにひだを作りながら、カップ状に成型したら、表面に油を塗る
- ② カット野菜は大きければ調理はさみで細めに切っておく
- ③ ベーコンは1cm幅に切る
- ④ 深い耐熱容器にビーフン、②、③、バターの順に重ねて入れ、水を注ぎ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで5分程度、途中で一度取り出し、全体をよくかき混ぜながら加熱し、加熱後に水分が残っている場合は、時間を調節しながら水分が無くなるまで加熱する
- ⑤ 電子レンジから取り出し、全体をしっかりと混ぜ合わせて水気を飛ばす
- ⑥ ④を入れ、1000Wのオーブントースターで3分程度焼き、きざんだパセリを散らす

cooking memo