

【 一五分の 美味しいレシピ 】

おかずにも主食にもなります。調味料や野菜を変えて様々なアレンジができます。ビーフンはのびないので作り置きやお弁当にも活用できます。

炒めビーフン

醤油味 季節の野菜を塩少々で炒める→戻したビーフンを加える→酒か水をふり、醤油大さじ1で炒める

カレー味 野菜は塩をきかせて炒める→戻したビーフンを加える→カレー粉小さじ1/4を水大さじ2で溶く→ビーフンにまわしかけて炒める

トマト味 野菜は塩をきかせて炒める→戻したビーフンを加える→トマトペースト大さじ1を水大さじ2でゆるめる→ビーフンにまわしかけて炒める

汁ビーフン

中華風野菜たっぷり汁麺

ごま油でニンニク、生姜、葱、干し椎茸、野菜を炒める→椎茸・昆布だし500ccを加える→塩、醤油、酒で味付けしやや煮込む→戻したビーフンを入れてさっと煮る

タイ風汁麺

少量の油でニンニク、コリアンダー、えのき1/2パックを炒める→500ccの水と昆布を入れ沸騰→ナンプラー（白醤油）で味付けやや煮込む→戻したビーフンともやしを入れさっと煮る→コショウを振りコリアンダーをのせる

あんかけビーフン

戻さないビーフンをハサミで5cmに切る→高温の油で揚げる（瞬間にシュワーツと膨らむ）

80gの野菜を炒める→水1cupと昆布を加える→醤油と酒で味を整え、葛でトロミをつける→揚げたビーフンにかける

揚げ麺のレタス包み

レタスに揚げたビーフンや生野菜、ひじき煮やきんぴらをのせ手巻きしながら食べる

野外で調理する

フライパンに野菜を入れる→水で濡らしたビーフンをその上に置く→水大さじ5をかける→フタをして弱火で蒸し煮する→ビーフンが戻ったら油を入れ炒め味付ける

玄米だけで作りました

短時間で料理したい方
キャンプに、夜食に、非常食に
ヤムヤム食材の詳しい料理方法は
gaiatable.comをクリック！

上手な戻し方



お湯に1分浸け、ザルに上げて水切りすると、料理しやすい状態に戻ります。

茹で鍋はいりません

名称	玄米ビーフン
原材料名	玄米
内容量	120g (40g×3個入り)
賞味期限	枠外下部に表示
保存方法	直射日光、 高温多湿を避けて 保存してください
原産国名	タイ
輸入者	(株)ヤムヤム 栃木県矢板市 石関1121-42 tel 0287-48-8177

栄養成分表示 (乾麺100gあたり)

エネルギー	352kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	0.6g
炭水化物	78.9g
食塩相当量	0.03g

サンプル品分析による推定値



4 546201 000303



外袋
個包装