

夏休みのお昼ごはん問題に！火を使わず、洗い物も最小限。 電子レンジで完結する「ビーフンレシピ」を提案

ビーフンシェアNo.1※のケンミン食品株式会社（兵庫県神戸市・代表取締役社長：高村祐輝）は、猛暑のなかでのキッチン作業を軽減し、手軽さと栄養バランスを両立する具体的なアイデアを、公式サイト「電子レンジで時短！簡単にできるビーフンレシピ」にて公開しています。

小中学生の夏休み開始に伴い多くの家庭で課題となる「毎日の昼ごはん問題」を解決するため、火を使わず電子レンジのみで完成するビーフンレシピの提案をします。

※ 通関統計 ビーフン類 2024年1～12月 シェア45.5%

1 背景

●「夏休みの昼ごはん」と「猛暑のキッチン」の課題

7月中旬から始まった夏休み。保護者にとって大きな負担となるのが「毎日の昼ごはん作り」です。

さらに猛暑の影響で「夏は火を使いたくない」「食欲がない」「炒めるのが面倒」「暑い日は麺類が食べやすい」といった声がSNS等で聞かれます。

●ビーフンは簡便かつ健康的

8月18日の「ビーフンの日」に向けて、全国20～69歳の男女1,200名を対象に「ビーフンに関する意識調査」を実施したところ、ビーフンを食べる理由として、「あっさりしている（24.1%）」「野菜がたくさん食べられる（23.2%）」「簡単に作れる（21.1%）」「ヘルシー（20.1%）」と回答がありました。ビーフンは簡便性かつ健康的なイメージが強い食品だということがわかりました。

調査結果の詳細は以下からご確認ください。

<https://www.kenmin.co.jp/newsrelease/70248.html>



キッチンバサミで出来るレシピも

2 電子レンジで時短！簡単にできるビーフンレシピ

ビーフンは野菜もお肉も一緒に摂れるため、「栄養バランスとれた時短ランチ」が完成します。今回は電子レンジで簡単に作れるレシピを紹介します。

●包丁いらずのレシピ

カット野菜を活用することで、耐熱容器一つで調理可能です。お米のめんであるビーフンに肉と野菜の旨味が染み込み、手軽に野菜を摂取できます。

【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）】

電子レンジ 5分で簡単に作れる焼ビーフン。深い耐熱容器にめん、に味がついている焼ビーフン、市販の野菜ミックス、豚ばら肉などを重ねて水を注ぎ、電子レンジで加熱するだけの基本レシピです。

包丁を使わずに、1日に必要な野菜の摂取量の1/3量が摂れる、野菜と豚肉で栄養バランスの整った一皿が完成します。



<https://www.kenmin.co.jp/recipe/56207.html>

■ 本件に関するお問合せ窓口 ■

ケンミン食品株式会社 広報室 担当：田中、本吉

TEL：078-366-2054 e-mail：kenminpr@kenmin.co.jp 〒650-0024 兵庫県神戸市中央区海岸通5丁目1番1号



●暑さ対策！火を使わないレシピ

暑い夏場、コンロの前に立たずに「耐熱容器一つと電子レンジ」で完成。一皿で満足できるメニューが作れます。

【電子レンジで簡単！野菜たっぷりカレービーフン】

10分で料理が完成する時短レシピ。スパイスの効いたカレー味で食欲も増進します。

<https://www.kenmin.co.jp/recipe/54905.html>



●栄養バランスも抜群！ひんやりレシピ

さっぱりと食べられる冷製アレンジ。食欲が落ちる時期にも適しています。

【トマトときゅうりの中華ビーフンサラダ】

野菜の彩りも美しいサラダ。調味料をちょい足しするだけで、野菜をたくさん食べられます。

<https://www.kenmin.co.jp/recipe/56350.html>



■ 関連URL

「電子レンジで時短！簡単にできるビーフンレシピ」特設ページ

暑い夏場に大活躍する、火を使わず電子レンジで10分でできる、ビーフンレシピを多数掲載しています。

https://www.kenmin.co.jp/recipe/microwavebefun_collection

3 キャンペーンについて

8月18日は「ビーフンの日」です。

ビーフン（米粉）は文字通りお米からできた麺です。「米」の字が「八・十・八」の組み合わせで成り立っていることにちなみ、8月18日は「ビーフンの日」としてビーフン協会により制定されました。

「ビーフンの日」をより多くの方に楽しんでいただくことを目的に、7月18日から8月18日まで「ビーフンの日キャンペーン」を実施しています。

【キャンペーン概要】

今年から指定野菜に仲間入りした「ブロッコリー」を含めた全15指定野菜レシピ&ケンミンぼうやの中から「この坊やがかわいい」「この野菜とビーフンの組み合わせが美味しかった」などあなたの推しの野菜ぼうやを投票してください。

投票の結果、第1位～5位に選ばれた野菜ぼうやは、なんと今人気のぷっくりシールに。抽選で88名にプレゼントします。

●投票期間：7月15日（水）～ 8月18日（火）23：59

●結果発表：8月31日（月）（※ 8月31日は野菜の日です）

●プレゼント商品：投票結果でTOP5に選ばれた野菜ぼうやのぷっくりシール+ 弊社商品（ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油など）を総勢88名様にプレゼントします。

キャンペーン詳細の詳細は以下をご覧ください。

<https://www.kenmin.co.jp/campaign/yasai-boyas-fes.html>



■ 本件に関するお問合せ窓口 ■

ケンミン食品株式会社 広報室 担当：田中、本吉

TEL：078-366-2054 e-mail：kenminpr@kenmin.co.jp 〒650-0024 兵庫県神戸市中央区海岸通5丁目1番1号

