

## パパでもできる☆ビーフン入りチャーハン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：1327kcal 🧂 塩分：5.9g

『そばめし』ならぬビーフンが入った満腹『ビーめし』。休日のワンプレートお昼ご飯にも♪  
中学生の男の子がお父さんを想って作りました

【中学2年生の男の子考案】職業体験（トライやるウィーク）に参加頂き開発しました☆普段料理をしない方はシンプルなレシピ、後片付けが楽なものがいいですね♪料理や皿洗いの少し苦手なお父さんを助けるべく、1つの調理器具と1つのお皿で満腹になれる簡単レシピ☆

※『トライやる・ウィーク』とは、兵庫県が企業やお店などの職場体験を通して地域について学び「生きる力」を育むことを目的に1998年から実施している体験活動のこと。

### 使用商品

### ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれロングセラー商品。  
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。



### 材料 2人前

①ケンミン 焼ビーフン：1袋  
油(炒め用)：大さじ1/2  
水：140cc  
②油(炒め用)：大さじ1  
卵：2個  
③油(炒め用)：大さじ1  
豚ばら肉：60g (約2枚)  
キャベツ：90g (約2枚)  
白ネギ：50g (約1/2本)

人参：40g (約1/2本)  
ニラ：20g (約1/5束)  
ご飯(常温)：200g  
創味シャンタン：5g  
塩こしょう：少々  
こいくちしょうゆ：3g (小さじ1/2)

### 作り方

- (1)  
①ビーフンは袋の上からつぶす。フライパンにビーフン、140ccの水を入れ3分加熱する。一旦、皿に取り出す。
- (2)  
②同じフライパンに油を大さじ1/2熱し、卵に火を通す。ビーフンと同じ皿に取り出す。
- (3)  
③再度同じフライパンに油を大さじ1/2入れ熱し、肉⇒野菜の順でしっかりと炒める。
- (4)  
皿に取り出しておいた2のビーフン、3の卵、ご飯を加えて炒め合わせる。
- (5)  
創味シャンタン、塩こしょうで味をつける。鍋肌にしょうゆを流し入れ香り付けする。