ケンミン食品
株式会社

レンジで☆卵ふわふわ エビ玉ビーフン



調理時間：5分　調理法：電子レンジ　カロリー：433kcal　塩分：3.4g

電子レンジで簡単！火を使わず、スクランブルエッグともやしの甘みが優しい一品です。
シーフードミックスやニラもおススメです♪

火を使わない電子レンジを使ったお手軽メニューのご提案です。
ご家庭でよく使う具材を使って、忙しくて買い出しにいけない日に、お子さまの初めての調理にもおススメです♪

使用商品　ケンミンこく旨塩焼ビーフン

●ホタテの風味はそのままに、海鮮の旨味を追加したことで、甘みとこく深さがアップしました。
●旨味広がるやさしい味わいの旨塩ソースで、より野菜本来の甘みや旨味が感じられます。



材料　1人前

ケンミンこく旨塩 焼ビーフン：1袋
むきえび：5尾
もやし：100g（約1/2袋）
青ねぎ：20g
【調味料A】
【A】卵：1個
【A】おろしにんにく：1g
【A】おろし生姜：1g
【A】ごま油：大さじ1（12g）
【A】水：120g

作り方

(1)
青ねぎは小口切りにする。

(2)
耐熱容器に、【A】を入れてよく混ぜる。
ビーフンの表と裏ひっくり返し、両面【A】に浸す。

(3)
めんの上に、むきえび・もやし・青ねぎ・を乗せてラップをし、電子レンジで加熱する。
【600W：約6分】
※加熱後、水分が残っていたら、時間を調節しながら、さらに加熱してください。

(4)
加熱後全体的によく混ぜる。
添付ソースを入れて絡める。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.