ケンミン食品
株式会社

ふわふわ玉子と小松菜の焼ビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：561kcal　塩分：5.6g

【KOBE子育て応援レシピ】でご紹介いただきました！
こうべ旬菜の「小松菜」を使った栄養満点レシピ！フライパンひとつで簡単に作れて、たっぷりの野菜を美味しく食べられるワンプレートレシピです！

使用商品　**ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油**

1960年生まれのロングセラー商品。
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

ケンミン焼ビーフン：1袋
小松菜：90ｇ（2茎）
豚もも肉：60ｇ
にんにく：5g（1かけ）
卵：50ｇ(1個)
きくらげ（乾燥）：5ｇ（1枚）
緑豆もやし：200ｇ(1パック)
オイスターソース：18ｇ(大さじ1)
ごま油：8ｇ(小さじ2)
黒こしょう：適量
水：190cc

作り方

(1)
きくらげは事前に水でもどして、食べやすい大きさにカットしておく。
豚肉はひと口大に、小松菜は約3cm幅に、にんにくはみじん切りにカットする。

(2)
熱したフライパンに、ごま油を加え、豚肉とにんにくを炒める。

(3)
香りが出てきたら、フライパンの端によせ、溶き卵を加えスクランブルエッグを作る。

(4)
卵に火が通ったら、フライパンの中央に焼ビーフンをおき、その上に小松菜、もやしを重ね、その上から水を注ぐ。ふたをして、約３分間中火で加熱する。
※水を注いで1分半ほどでふたをとりビーフンを裏返すと色むらがなく仕上げることができます。

(5)
３分後ふたをとり、ビーフンの色むらがなくなるように全体を混ぜながら、パラっとするまで炒める。

(6)
オイスターソースを加え、炒め合わせ、最後に黒こしょうで味をととのえる。

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