





すぐできるメイン料理！新玉ねぎとセロリの焼ビーフン



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：352kcal  塩分：3.0g

フライパンひとつで、旬の新玉ねぎやセロリが美味しい焼ビーフンメニュー。
卵や桜えびを使うことでビーフンに香ばしい風味をまとうせ、野菜本来の甘味も楽しむことができます。

【商品開発担当者考案レシピ】

焼ビーフンと旬野菜はフライパンで蒸し焼きにて仕上げるので、ふんわり仕上がった焼ビーフンが野菜の甘さをより引き立てます。
鮮やかな色の野菜を使用した、彩り豊かな焼ビーフンをどうぞ

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 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
新玉ねぎ：約1/5個（約40g）
セロリ：約20g
ブロッコリー：1房（約20g）
アスパラガス：1本（約20g）
卵：1個（約50g）

桜エビ：小さじ1弱（約2g）
水：190cc
油：大さじ1/2（約6g）

作り方

- (1)
新玉ねぎはスライスし、セロリ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切っておく。
アスパラガスは斜め切りにする。
- (2)
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、溶き卵を入れて加熱する。
卵に火が通ったら、桜エビを入れて香りが出るまで焦げないように炒める。
- (3)
ビーフン 野菜の順に重ね、水（190cc）を入れる。
ふたをして【中火】で3分加熱する。
加熱途中1分30秒でふたをあげ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
- (4)
3分後ふたを取り、水気がなくなるまで全体を炒める。