ケンミン食品
株式会社

ふんわり卵と野菜たっぷり焼ビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：379kcal　塩分：3.7g

2020年以前の「お米100%ビーフン」旧パッケージに載っていたレシピです。
「また作ってみたい」とお客さまからの嬉しいお言葉をいただき、HPにレシピを復活。
卵がふんわりと優しい、野菜がたくさん摂れるレシピです。

使用商品　お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　2人前

お米100%ビーフン：1袋（150ｇ）
豚薄切り肉：60ｇ
キャベツ：2枚（100ｇ）
にんじん：1/4本（50ｇ）
ピーマン：1/2個（50ｇ）
白ねぎ：1/2本（50ｇ）
卵：1個（50ｇ）
生姜（みじん切り）：小さじ1/2（2.5ｇ）
①米油：大さじ1（12ｇ）
②米油：大さじ1（12ｇ）
ごま油：小さじ2（8ｇ）
■調味料A
【A】濃口醤油：小さじ2（12ｇ）
【A】塩：小さじ2/3（3.3ｇ）
【A】砂糖：小さじ2/3（1ｇ）
【A】鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ2（5ｇ）
【A】水：大さじ1（15ｇ）

作り方

(1)
豚肉は一口大にカットし、塩こしょうで下味をつけておく。
キャベツ・にんじん・ピーマンは細切り、白ねぎは斜め薄切りにする。
【調味料A】は混ぜ合わせておく。

(2)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。

※水切り後、少量の油をからめると、めんがほぐれ、調理しやすくなります。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

▶動画で詳しく解説

(3)
温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、溶き卵を入れ、大きくかき混ぜながら炒り卵をつくる。
※完全に火を通し過ぎないように【弱火】で炒めましょう。

炒めたら、一度お皿の上に取りだしておく。

(4)
温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、生姜と豚肉を炒める。

(5)
全ての野菜を加えてさらに炒める。
(6)
ゆでたビーフン・【A】を加えてさらに炒める。
最後にスクランブルエッグとごま油を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

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