ケンミン食品
株式会社

焼ビーフンとほうれん草のキッシュ風オムレツ

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：738kcal　塩分：4.8g

2021/1/27(水)MBS毎日放送
ちちんぷいぷい「しみのじ新発見」のコーナーでご紹介いただいたレシピです。
キッシュやオムレツをもっと身近に♪
おつまみ や おやつとして、冷めても美味しいのでお弁当のおかずにも！
作りすぎて余った焼ビーフンで簡単リメイクできるレシピ♪
手でつかめるので、離乳食完了期の小さなお子さまにもおすすめです☆

【管理栄養士のママ社員考案レシピ】
ケンミン焼ビーフンは、たっぷり野菜との相性が抜群！
冷めてもおいしい焼ビーフン。
卵を混ぜて焼くだけで、またいつもと違った野菜を食べることができます。
お子さまが好きなチーズをかけて、パクパク食べてくれる一品に♪

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　2〜3人前（1枚分）

ケンミン焼ビーフン：1袋
ベーコン：50ｇ（約2枚）
ほうれん草：50ｇ（約1束）
たまねぎ：100ｇ（1/2個）
にんじん：20ｇ
卵：2個
ピザ用チーズ：100ｇ
水：190cc
米油（焼ビーフン用）：大さじ1（12ｇ）
米油（卵焼き用）：大さじ1（12ｇ）

作り方

(1)
ベーコンは細切りに、ほうれん草は3cm幅に切る。
たまねぎはスライス、にんじんは細切りにする。
卵は溶いて混ぜておく。

(2)
温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、ベーコン→焼ビーフン→野菜を順にのせる。
水（190cc）を注いでふたをし、【中火】で3分加熱する。
※加熱途中1分30秒でふたをあけ、ビーフンを一旦ほぐしてください。

(3)
3分後ふたを外して、水分を飛ばしながら炒める。
ビーフンをボウルに移して粗熱をとる。

(4)
粗熱をとりながら、キッチンバサミでざっくりと ビーフンを切る。
【目安：お玉ですくえる長さ5〜6cm】
溶き卵を入れてよく混ぜ合わせる。

(5)
温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、④を丸くなるように流し入れる。
上からチーズをまんべんなくかける。
※2枚に分けてつくってもOKです。

(6)
ふたをして【弱火】で約3分焼いたら、ふたを外してひっくり返す。
【中火】で約2分焼く。

(7)
チーズがカリカリになったら出来上がり。
お好みの大きさにカットする。

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