

材料3つの簡単レシピ！中華ニラ玉ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：375kcal 🧂 塩分：1.9g

ニラ束使い切りレシピ！材料はビーフンとニラと卵だけで10分で作れる簡単レシピ！
ケンミン焼ビーフンはめんに味がついているので調味料はなしで簡単に味が決まります！
ふんわりニラ玉を焼ビーフンにのせてお召し上がりください♪

【管理栄養士のレシピ】

ニラは熱した油でじっくり炒めることで、ニラの良い香りを存分に引き出すことができます！
焼ビーフンの鶏だし醤油の旨味がニラ本来の甘さをさらに引き立てます。卵もふわとろに仕上げて、ご飯とも相性ぴったりなおかずメニューです。

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
にら：1束（約100g）
卵：3個
水：190cc

①米油：大さじ1/2（約6g）
②米油：大さじ2（約24g）

作り方

- (1)
にらは3cm幅に切る。
卵は溶いておく。
- (2)
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、焼ビーフン・水（190cc）を入れ、ふたをして約3分加熱する。
- (3)
※加熱途中1分30秒でふたをあげ、ビーフンを裏返してほぐす。
- (4)
3分後ふたをあげ、水分をほどよくとばしたら、お皿に盛りつける。
- (5)
温めたフライパンに米油（大さじ2）を熱し、にらをじっくり炒める。【弱～中火】
- (6)
溶き卵を流し込み、周りが少し固まったら大きく混ぜて半熟の状態に仕上げる。
- (7)
ビーフンの上にニラ玉をのせる。