ケンミン食品
株式会社

簡単ニラレシピ！カリカリもちもち！ニラチヂミ焼ビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：227kcal　塩分：1.1g

★2025年9月3日テレビで紹介されました‼★

調味料・小麦粉を使わずに焼ビーフンで生地をつくる簡単ニラチヂミレシピ！
焼ビーフンを細かく砕いて卵と混ぜ合わせるだけで、具材をまとめて生地を作ることが出来ます！めんに味が付いているので調味料もいりません！
焼ビーフンのお米の香ばしさとカリカリ食感、ニラの風味ががたまらない逸品です♪

【管理栄養士のレシピ】
ケンミン焼ビーフンをチヂミのように焼くと、外はカリカリ、中はもっちり食感になります！
残った焼ビーフンのアレンジとしても使える簡単レシピです♪
焼ビーフンがチヂミになるちょっと意外なアレンジをぜひお試しください！

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
にら：1把（約100ｇ）
たまねぎ：1/4個（約50ｇ）
にんじん：20ｇ（約1/8本）
卵：1個
油：大さじ1（約12ｇ）
ごま油：大さじ2（約24ｇ）
水：190cc

作り方

(1)
にらは3cm幅に、たまねぎ・にんじんは細切りにする。卵は溶いておく。

(2)
焼ビーフンは袋ごしに細かく砕いておく。

(3)
フライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、野菜を軽く炒める。【弱～中火】

(4)
焼ビーフン・水（190cc）を入れてふたをして約3分加熱する。
※加熱途中1分30秒でふたをあけ、具材を混ぜてください。

(5)
3分後ふたをとり、水分を飛ばしながら炒め合わせたら、ボウルに移して粗熱をとる。

(6)
★失敗しないコツ★
粗熱がとれたら、溶き卵を入れて よく混ぜ合わせる。

※熱いまま卵を入れるとすぐに固まってしまいうまく具材がまとまりません。

(7)
フライパンにごま油（大さじ2）を熱し、ボウルの具材を丸くなるように薄く流し入れ、フライ返しで押しつけながら焼き目をつける。

※チヂミを焼く際は、少し多めのごま油で、フライ返しで押し付けながら両面を焼くと、香ばしくパリッと仕上がります。

(8)
きつね色になったらひっくり返し、表面がカリカリになるまで焼く。

(9)
食べやすい大きさにカットしてお皿に盛りつける。

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