ケンミン食品
株式会社

オムライスパスタ-トマトジュースだけで味が決まるビーフンレシピ

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：580kcal　塩分：3.5g

ケンミン焼ビーフンを使えば、トマトジュースだけで味が簡単に決まる！フライパンひとつで簡単にできるオムビーフンレシピです。ケンミン焼ビーフンはめんに鶏だし醤油味がついているので、調味料必要なしで作れます♪

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　1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
鶏もも肉：50ｇ
たまねぎ：50ｇ（1/4個）
マッシュルーム：3個
卵：2個
★トマトジュース：1/2本(100cc)
（またはトマトホール缶）
★水：100cc
有塩バター：10ｇ
オリーブオイル：小さじ1/2(2ｇ)
■トッピング
パセリ：適量

作り方

(1)
鶏もも肉は一口大にカットし、たまねぎ・マッシュルームは粗みじん切りにする。
★は混ぜ合わせておく。

(2)
温めたフライパンにバターを溶かし、鶏もも肉・たまねぎ・マッシュルームをしっかり焦げ目がつくように焼く。

(3)
ビーフン・★を入れてふたをして3分加熱する【中火】。
※加熱途中で一旦ビーフンを裏返してほぐしてください。

(4)
程よく水分を飛ばすように炒めたら、先にお皿に盛り付ける。

(5)
【中身とろとろオムレツの作り方】
①ビーフンで使ったフライパンをキッチンペーパーなどでサッと吹き、オリーブオイル（小さじ1/2）を熱しておく。
※フライパンに塗り広げるようにしてください。

(6)
②溶き卵を少し垂らし、すぐに固まったら、【弱火】にし、溶き卵を全て入れる。

(7)
③菜箸で素早く回しながら混ぜ、スクランブルエッグを中心部分に集める。
※外側が早く固まってくるので、途中からは穴を空けないように混ぜます。

(8)
④半熟になったら、ヘラで両端を折りたたむ。

(9)
※できたらここでひっくり返してください。

(10)
ビーフンの上にオムレツをのせ、お好みでパセリをトッピングする。

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