ケンミン食品
株式会社

豆苗とえびの簡単焼ビーフン



調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：485kcal　塩分：3.4g

豆苗1袋を使い切る！豆苗が主役の焼ビーフンです。豆苗のシャキシャキ食感が美味しい、エビと卵の彩りがきれいな簡単レシピです♪
【管理栄養士のママ社員考案レシピ】
野菜が高騰している時にも、おうちでも簡単に自宅で再生栽培できる豆苗を使ったレシピを考えてみました。なかなか買い出しに行けない日でも、おうちにストックしてあるビーフンと、育てた豆苗を使って一品完成しますよ♪

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（65g）
豆苗：1袋（100g）
むきえび：3尾
白ねぎ：10cm分（25g）
卵：1個
水：190cc
米油（炒め用）：大さじ1（12ｇ）
ごま油（仕上げ用）：小さじ1/2（2g）

作り方

(1)
豆苗は根元を落として洗い3等分に、白ねぎは斜め薄切りに切る。
卵は溶いておく。

(2)
温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、溶き卵を入れ、大きくかき混ぜながらスクランブルエッグをつくる。
一旦、お皿に取り出しておく。

(3)
同じフライパンにむきえび・白ねぎを入れて炒める。
焼きめがついたら上にビーフンをのせる。
水（190cc）を入れてふたをして3分【中火】で加熱する。
※加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンを一旦ほぐしてください。

(4)
3分後 残った水分を飛ばしながら豆苗・スクランブルエッグを加え、サッと炒める。
仕上げにごま油を入れてよくかき混ぜる。

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