ケンミン食品
株式会社

和風だし仕立てのオムビーフン



調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：329kcal　塩分：2.5g

おだしの味が効いた風味豊かな卵と焼ビーフンがよく合います◎フライパンひとつでつくれるので、とってもお手軽です。

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　1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
卵：2個
たまねぎ：50g（1/4個）
しめじ：50g（1/2株）
ほうれん草：40g（約2株）
にんじん：20g（1/8本）
シマヤ だしの素粉末：小さじ1（4g）
水：190cc
サラダ油（卵用）：大さじ1（12ｇ）
サラダ油（ビーフン用）：大さじ1/2（6ｇ）

作り方

(1)
たまねぎは薄切り、ほうれん草は一口大に切る。
にんじんは4cmの長さの細切りにする。
しめじは小房に分ける。
卵にだしの素粉末を入れてよく混ぜておく。

(2)
温めたフライパンにサラダ油（大さじ1/2）を熱し、野菜を炒める。

(3)
軽く火が通ったら、焼ビーフン・水（190cc）を加えてふたをして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。

(4)
水分がなくなるまで炒めたら皿に盛る。

(5)
同じフライパンに油（大さじ1）を熱し、溶いた卵を流し込んで、薄焼き卵を作る。

(6)
ビーフンの上に薄焼き卵をのせる。

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