

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

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秒でふたをあげ、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。