ケンミン食品
株式会社

ほうれん草と卵の簡単大皿おかず！中華炒め焼ビーフン



調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：404kcal　塩分：2.0g

ふんわり卵と、鮮やかな緑のほうれん草が彩り豊か。
オイスターソースのコクと旨みがビーフンにしっかり絡み、シンプルなのに食べごたえのある栄養満点な一皿に。
卵のまろやかさと豚肉の旨みが加わることで、野菜が苦手な方にも食べやすい味わいに仕上がります。

ほうれん草を1袋使い切り！野菜をたっぷり摂りたい日や、
蒸し焼きにするだけの簡単調理なので家族みんなのご飯を作るのが大変な日にもぴったりです！

使用商品　おかず焼ビーフン オイスターソース味

フライパンひとつで簡単に作れて、１食に必要な家族分の野菜をおいしく食べられるボリュームたっぷりの大皿メニューが作れるおかず専用焼ビーフン。
香味野菜と牡蠣の旨味が広がる濃厚な味付けで、ごはんと一緒に野菜をたっぷりおいしく召し上がりいただけます。



材料　3～4人前

おかず焼ビーフン オイスターソース味：1袋
豚ばら肉：200g
ほうれん草：1束（約200g）
たまねぎ：1個（約200g）
卵：2個
水：150cc
油：大さじ1（12g）
油：大さじ1（12g）

作り方

（1）
豚ばら肉は一口大に切る。
ほうれん草は3cm幅に切り、水にさらしてアクを抜いておく。
たまねぎは1cm幅の薄切りにする。
卵は溶いておく。

（2）
フライパンに油（大さじ1）をしっかりと熱し、溶き卵を入れて、半熟のスクランブルエッグを作る。
お皿に一旦取り出しておく。

（3）
再びフライパンに油（大さじ1）を熱し、豚ばら肉を炒める。【中火】

（4）
ビーフン→野菜の順に重ね、水（150cc）・添付ソースを加える。
ふたをし、4分加熱する。【強火】

※加熱途中2分で一度ふたを取ってビーフンを裏返し、全体を軽く混ぜ合わせてください。

※添付のソースは、具材へ味を染み込ませるため、水を入れるタイミングで一緒に入れてください。

（5）
4分後ふたを取り、半熟のスクランブルエッグをフライパンにもどす。
全体を炒め合わせ、残った水分をほどよく飛ばしたら完成。

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