

長芋のふわふわビーフン焼き



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：236kcal 🧂 塩分：1.1g

ケンミン焼ビーフンを使えば、簡単に香ばしいネギ焼きが作れます♪
ふわふわで軽い食感なので、べろりと食べられます♪
チーズや明太子、すじこんなどを入れても美味しく召し上がれます！

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 4人前（4枚分）

ケンミン 焼ビーフン：1個
長芋：1パック（360g）
青ねぎ：約1袋（20本）
大葉：10枚
卵：2個
濃口醤油：小さじ2（12g）～
水：160cc

米油：大さじ2（24g）
■お好みで
マヨネーズ：適量
かつお節：適量

作り方

- （1）
長芋はきれいに洗ってひげをとり、皮ごとすりおろす。
青ねぎは小口切り、大葉は細切りにする。
- （2）
焼ビーフンを袋の中で軽く砕き、深めの耐熱皿に水（160cc）と一緒に入れる。
ラップをして電子レンジで加熱する。
【500～600W：約1分】
- （3）
ビーフンの粗熱をとったら、長芋・大葉・青ねぎ・卵を入れて混ぜ合わせる。
- （4）
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、1/4量の生地を入れる。
両面こんがりするまで焼く。
- （5）
最後に、鍋肌から濃口醤油（小さじ1/2）を垂らす。
同様に、残り3枚もつくる。
- （6）
お好みでマヨネーズ・かつお節・醤油を足してお召し上がりください。