

きのこととろっと玉子の焼ビーフン(脇屋シェフオリジナルレシピ)



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：407kcal 🧂 塩分：3.5g

【中国料理のプロ 脇屋友詞シェフのオリジナルレシピ】

きのこととろっとした卵の焼ビーフン。

きのこは油を加えずにじっくり炒めることで、きのこ自体の水分と旨味を引き出すことができます。

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 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
きのこ(エリンギ、しめじ、舞茸など)：合
計 100g
卵：1個
水：190cc
【調味料】
バター(有塩)：1かけ(10g)
黒こしょう：適量

作り方

- (1)
きのこは石づきを切り落とし、小さめに切る。
卵は溶いておく。
- (2)
フライパンにきのこを入れて【弱火～中火】できのこの表面に水分出てしんなりするまでじっくり炒める。
- (3)
きのこがしんなりしたら、バター・水(190cc)を加え、煮立たせる。
- (4)
ビーフンを入れ、ふたをして3分間加熱する。
加熱途中1分半で一度ふたをあけ、ビーフンを裏返してほぐしてください。
- (5)
ふたをとってビーフンときのを水分が飛ぶまでしっかり炒め合わせる。
- (6)
火を止めて溶き卵を回し入れ、全体をざっと混ぜ合わせ、卵が半熟なうちにお皿に取り出したら、仕上げに粗びき黒こしょうをたっぷり振りかけて完成。