ケンミン食品
株式会社

トマ玉ビーフン♪とろふわ卵とジュワっとトマトのうま味炒めのレシピ

調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：550kcal　塩分：3.5g

ふんわり半熟の卵と、じゅわっと果汁があふれる甘酸っぱいトマト。
この2つがビーフンにとろっと絡みます♪
トマトをさっと炒めることで、水分が飛んで甘みとうま味がギュっとつまります。
シンプルなのに奥深い味わいは、焼ビーフンの鶏だし醤油味とトマトのうま味が決め手。
さっと炒めるだけで、元気の出る一皿が完成します。

ミニトマトでも美味しく作れます！
ミニトマトで！トマ玉ビーフン♪とろふわ卵とジュワっとトマトのうま味炒めのレシピ

◆「トマト」は日本の「指定野菜」です
「指定野菜」とは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を国が指定している野菜です。（15品目）
指定野菜について詳しく知りたい方はこちら！

トマトの赤色は「リコピン」という成分によるものです。
リコピンには強い抗酸化作用があり、ビタミンCも豊富なため、美肌効果が期待できます。
また、リコピンは油に溶けやすい脂溶性であり、炒め物など加熱することで吸収率がさらに高まります。

夏野菜のイメージがあるトマトですが、実は春にも旬があります。
7月～11月に収穫されるトマトを夏秋トマトといいみずみずしくさわやかな味わいが特徴です。
10月～6月にハウス栽培で収穫する冬春トマトは、冬にじっくりと育ち春が旬で甘くて味が濃い傾向があります。

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
トマト：1個（150g）
卵：2個
水：190cc
油：少量
油：大さじ1（12g）

作り方

（1）
トマトは乱切りにし、卵は溶いておく。

（2）
水（190cc）・焼ビーフン・油（少量）を入れる。
ふつふつと湧いてきたら、ふたをして約3分加熱する。
※加熱途中1分30秒でふたをあけ、ビーフンを裏返してほぐす。

（3）
3分後ふたをあけ、水分をほどよくとばしたら、お皿に盛りつける。
※フライパンに残った油でトマトを炒めるため、フライパンはふき取りません。

（4）
フライパンを温め、トマトをサッと炒める。

（5）
トマトを端に寄せて、油（大さじ1）をしっかりと熱したら卵を流し込み、周りが少し固まったら大きく混ぜて半熟の状態に仕上げる。

（6）
ビーフンの上にトマたまをのせて完成。

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