

九条ネギとふわふわ卵の焼ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：518kcal 🧂 塩分：3.5g

ネギと卵があればすぐにできる！
とろけるようなふわふわ卵と、香り高い九条ネギの組み合わせがたまらない一皿。
香ばしく炒めたビーフンに、甘みと香りをまとった九条ネギが絡み、卵のやさしいコクが全体をふんわりと包み込みます。
シンプルなのに、驚くほど深い味わいで、ひと口ごとにほっとするやさしい美味しさが広がります。

・九条ネギとは？

京都を中心に栽培されている伝統的な青ねぎです。
しっかりしながらも柔らかく、甘くて香り豊かな青ねぎです。
葉の内側にぬめりがあり、甘さと香りが凝縮されています。
旬は12月から2月頃、寒さの中育つことでぬめりが増し、甘みが一層引き立ちます。

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 1～2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
九条ネギ（刻み）：1パック（40g）
卵：2個
水：190cc
油：大さじ1（12g）
ごま油：少々

作り方

- (1)
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、溶き卵を一気に加えたら大きく混ぜ、かき卵を作る。
- (3)
卵を端に寄せ、水（190cc）・焼ビーフンを入れ、ふたをして約3分加熱する。
※加熱途中1分30秒でふたをあげ、ビーフンを裏返してほぐす。
- (4)
3分後ふたをあげたら、ネギをすべて加える。
全体を炒め合わせて水分をほどよく飛ばしたらごま油（少々を）まわしかけて全体を混ぜたら完成。