ケンミン食品
株式会社

味付けいらずで簡単！レタスたっぷり♪炒飯風ビーフン

調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：500kcal　塩分：4.7g

シャキシャキのレタスにふんわり卵がビーフンとよく合います！
ビーフンがごはん代わりになった軽い食感の炒飯風の一品です。
レタスの瑞々しさと、パラッとほぐれたビーフンの食感が絶妙で、いくらでも箸がすすむ味わいです♪

◆「レタス」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！

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
レタス：1/2個（150ｇ）
チャーシュー（ハム）：2枚
卵：1個
塩こしょう：適量
水：190cc
油：大さじ1（12ｇ）

作り方

（1）
レタス・チャーシューは細切りにする。
卵は溶いておく。
（2）
温めたフライパンに油（大さじ1）をしっかりと熱し【中火】、卵を一気に流し込む。

（3）
卵のふちが固まってきたら、チャーシューを加えて軽く炒める。
ビーフン・水（190cc）を加え、ふたをして3分加熱する。【中火】
※加熱途中1分30秒で一旦ふたをあけ、ビーフンを裏返してほぐしてください。

（4）
3分後ふたをとり、レタスを入れる。
レタスとビーフンを混ぜわせるように炒めたら、塩こしょうをかける。

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