

味付けいらずで簡単！レタスタっぷり♪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秒で一旦ふたをあげ、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合わせるように炒めたら、塩こしょうをかける。