ケンミン食品
株式会社

簡単！調味料いらずのお手軽かに玉ビーフン！

調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：452kcal　塩分：4.1g

かにかまぼこと卵黄で簡単にできる、カニたまビーフンのレシピです♪
見た目も味もカニにそっくりのカネテツデリカフーズさまの「ほぼカニ®」を使い、
焼ビーフンについている鶏だし醤油の味を活かして調味料も使わずフライパンひとつで作れる
お手軽中華メニューです！

※「ほぼカニ®」はカネテツデリカフーズ㈱の登録商標です。

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　2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
ほぼカニ®：1/2パック
卵：1個
青ねぎ（刻み）：適量
水：190cc
油：少々
油：大さじ1（12g）

作り方

(1)
ほぼカニ®は食べやすい大きさにさいておき、卵は溶いておく。

(2)
温めたフライパンに水（190cc）・焼ビーフン・油（少々）を入れ、ふたをして約3分加熱する。【中火】
※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。

(4)
温めたフライパンに油（大さじ1）を熱し、ほぼカニ®をさっと炒める。【中火】

(5)
溶き卵を一気に流し込み、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。【中火】

(6)
ビーフンの上に⑤のカニたまをのせて、青ねぎを散らしたら完成。

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