

海鮮の旨み引き立つ！ブロッコリーのエビ玉焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：522kcal 🧂 塩分：3.4g

彩り鮮やか、プリッとした海老のうま味と香り、ブロッコリーの食感が相性抜群の焼ビーフンです。

「ブロッコリー」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！

ブロッコリーは他の野菜に比べ、高たんぱく・低脂質なことから、特に栄養バランスを意識している方にとっては取り入れやすい野菜です。
また、ブロッコリーはたんぱく質の代謝に必要なビタミンB群も豊富なことから、たんぱく質を効率的に摂取したい方にもおすすめです。

使用商品

ケンミンこく旨塩焼ビーフン

- ホタテの風味はそのままに、海鮮の旨味を追加したことで、甘みとこく深さがアップしました。
- 旨味広がるやさしい味わいの旨塩ソースで、より野菜本来の甘みや旨味が感じられます。



材料 1人前

ケンミンこく旨塩焼ビーフン：1個
えび：3-5尾
卵：1個
ブロッコリー：1/2個（約100g）
たまねぎ：1/4個（約50g）
水：190cc
油（えびを炒める用）：少々
油（卵用）：大さじ1（約12g）

作り方

- （1）ブロッコリーは小房に切り分け、たまねぎは薄切りにする。卵は溶いておく。
- （2）フライパンに油（少々）を熱し、えびを炒める。
- （3）えびをフライパンの端に寄せ、油（大さじ1）を熱したら溶き卵を一気に流し込み、スクランブルエッグを作る。
- （4）ビーフン→ブロッコリー・たまねぎの順に重ねたら、水（190cc）を注ぎ、【中火】で4分間加熱する。
加熱途中2分で一度ふたを取ってビーフンを裏返し、全体を軽く混ぜ合わせてください。
- （5）4分後ふたをとり、全体を軽くまぜて残った水分をほどよくとばした後、添付の旨塩ソースを加えてよく炒め合わせる。