ケンミン食品
株式会社

味付けいらずで簡単！めんたい高菜の焼ビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：508kcal　塩分：6.0g

たらこの旨味と高菜のほどよい塩気が相性抜群！
お米のめんのビーフンとよく絡み、和風仕立てなビーフンに仕上がります。
たらこと高菜の塩気で味付けいらずで簡単に作れるのに旨味たっぷりでやみつきになる美味しさです！

使用商品　お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　1人前

お米100%ビーフン：1/3袋（50g）
たらこ：1腹（2本）
高菜漬け（刻み）：大さじ2（約30g）
卵：1個
ごま油：大さじ1（約12ｇ）
塩こしょう：お好みで
【トッピング】
刻み海苔：お好みの量

作り方

（1）
たらこは薄皮をとり、卵は溶いておく。
（2）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。

※水切り後、少量の油（分量外）をからめると、めんがほぐれ、調理しやすくなります。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

▶動画で詳しく解説
（3）
フライパンにごま油（大さじ1）をしっかりと熱し、溶き卵を一気に流し込む。
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、一度お皿などに取り出しておく。

※油を熱する際、しっかりと熱してから溶き卵を一気に流し込むことで、ふわふわの半熟卵に仕上げることができます！
（4）
再びフライパンを軽く熱したら1/2量のたらこ・高菜を加えて【弱火】でさっと炒める。

※フライパンを熱しすぎると、たらこが飛び散りやすくなるため注意しましょう。
（5）
ゆでたビーフン・取り出しておいた卵を加えて【弱火】で炒め合わせる。

※お好みで塩こしょうで味を調整してください。
（6）
お皿に盛り、残りのたらこと刻み海苔をトッピングしたら完成。

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