

にんじん1本使い切り！簡単ににんじんしりしり焼ビーフン



調理時間：10分



調理法：フライパン



カロリー：615kcal



塩分：4g

にんじん1本使い切り！

沖縄の定番家庭料理「にんじんしりしり」を焼ビーフンでアレンジしました。
焼ビーフンはめんに味が付いているので調味料いらずで簡単に味が決まります！
もう一品欲しい時の副菜としても使えるレシピです！

◆「にんじん」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！

にんじんは、緑黄色野菜の中でもβ-カロテンを多く含んでいます。

β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚・粘膜の健康維持、免疫力アップに効果があります。

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 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
にんじん：1本（約150g）
ツナ缶：1缶（約70g）
卵：1個

水：190cc
油：大さじ1/2（約6g）

作り方

(1)

にんじんは細切りにする。

※スライサーを使うとより簡単に細切りができます。

(2)

フライパンに油を熱し、にんじんがしんなりするまで炒める。

(3)

ツナ缶を油ごと加え炒める。

(4)

溶き卵を加えて、さっと混ぜ合わせる。

(5)

ビーフン・水（190cc）を加えてふたをし、【中火】で3分加熱する。

※加熱途中1分30秒でふたをあげ、ビーフンをほぐしてください。

(6)

3分後ふたをとり、残った水分をほどよく飛ばしながら全体を炒め合わせる。