

パパでもできる ビーフン入りチャーハン



調理時間：15分



調理法：フライパン



カロリー：1327kcal

塩分：5.9g

『そばめし』ならぬビーフンが入った満腹『ビーめし』。休日のワンプレートお昼ご飯にも
中学生の男の子がお父さんを想って作りました

【中学2年生の男の子考案】職業体験（トライやるウィーク）に参加頂き開発しました 普段料
理をしない方はシンプルなレシピ、後片付けが楽なものがいいですよね 料理や皿洗いの少し
苦手なお父さんを助けるべく、1つの調理器具と1つの皿で満腹になれる簡単レシピ

『トライやる・ウィーク』とは、兵庫県が企業やお店などの職場体験を通して地域について
学び「生きる力」を育むことを目的に1998年から実施している体験活動のこと。

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	人参	40g (約1/2本)
油(炒め用)	大さじ1/2	ニラ	20g (約1/5束)
水	140cc	ご飯 (常温)	200g
油(炒め用)	大さじ1	創味シャンタン	5g
卵	2個	塩こしょう	少々
豚ばら肉	60g (約2枚)	こいくちしょうゆ	3g (小さじ1/2)
キャベツ	90g (約2枚)		
白ネギ	50g (約1/2本)		

作り方

- (1) ビーフンは袋の上からつぶす。フライパンにビーフン、140ccの水を入れ3分加熱する。一旦、皿に取り出す。
- (2) 同じフライパンに油を大さじ1/2熱し、卵に火を通す。ビーフンと同じ皿に取り出す。
- (3) 再度同じフライパンに油を大さじ1/2入れ熱し、肉・野菜の順でしっかりと炒める。
- (4) 皿に取り出しておいた2のビーフン、3の卵、ご飯を加えて炒め合わせる。
- (5) 創味シャンタン、塩こしょうで味をつける。鍋肌にしょうゆを流し入れ香り付けする。