ケンミン食品株式会社

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つのお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

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

作り方

(1)
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)
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)
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。

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