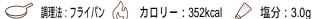
すぐできるメイン料理!新玉ねぎとセロリの焼ビーフン









フライパンひとつで、旬の新玉ねぎやセロリが美味しい焼ビーフンメニュー。 卵や桜えびを使うことでビーフンに香ばしい風味をまとわせ、野菜本来の甘味も楽しむことが できます。

【商品開発担当者考案レシピ】

焼ビーフンと旬野菜はフライパンで蒸し焼きにて仕上げるので、ふんわり仕上がった焼ビーフ ンが野菜の甘さをより引き立てます。

鮮やかな色の野菜を使用した、彩り豊かな焼ビーフンをどうぞ

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 新玉ねぎ:40g(約1/5個) セロリ:20g

桜エビ:小さじ1弱(2g) 米油:大さじ1/2(6g)

ブロッコリー:1房(20g) アスパラガス:1本(約20g)

卵:1個(50g)

新玉ねぎはスライスし、セロリ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切っておく。 アスパラガスは斜め切りにする。

温めたフライパンに米油(大さじ1/2)を熱し、溶き卵を入れて加熱する。 卵に火が通ったら、桜エビを入れて 香りが出るまで焦げないように炒める。

ふたをして【中火】で3分加熱する。 加熱途中1分30秒でふたをあけ、ビーフンを一旦ほぐしてください。