

## すぐできるメイン料理！新玉ねぎとセロリの焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：352kcal 🧂 塩分：3.0g

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うせ、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

### 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  
新玉ねぎ：約1/5個（約40g）  
セロリ：約20g  
ブロッコリー：1房（約20g）  
アスパラガス：1本（約20g）  
卵：1個（約50g）

桜エビ：小さじ1弱（約2g）  
水：190cc  
米油：大さじ1/2（約6g）

## 作り方

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) ビーフン 野菜の順に重ね、水（190cc）を入れる。ふたをして【中火】で3分加熱する。  
加熱途中1分30秒でふたをあげ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
- (4) 3分後ふたを取り、水気がなくなるまで全体を炒める。