ケンミン食品株式会社

エビとふんわり玉子の香ばし春野菜焼ビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：490kcal　塩分：2.7g

エビとふんわり食感の卵が主役！
お米と野菜の香ばしい風味、卵の優しい風味が楽しめるビーフンです。
調味料はシンプルに仕上げました。

【管理栄養士のレシピ】
ケンミン食品直営レストラン「健民ダイニング」で人気の福建風焼ビーフンを再現したレシピを参考にしたレシピです。
おうちにある具材でエビ玉ビーフンがつくれます♪

使用商品　お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　1人前

お米100%ビーフン：50g（1/3袋）
卵：1個
むきエビ：3尾
野菜（全て細切りカット）
春キャベツ：1枚（45g）
春にんじん：1/8本（約20ｇ）
ニラ：1本（約10g）
白ねぎ：1/4本（約25g）

■調味料

鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ2/3(1.7g)
濃口醤油：小さじ1/2（3g）
塩こしょう：少々
■仕上げ
ごま油：少々
■米油
下ごしらえ用：大さじ1/2（6g）
炒め用：大さじ1（12ｇ）

作り方

（1）
野菜は全て細切りに、卵は溶き卵にする。

（2）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつとした火加減で4分間ゆでる。
4分後ザルに取り、流水でビーフンの表面をよく洗いながらしっかり冷やす。
冷えたらしっかりと絞るようにして、水気を切り、油（下ごしらえ用・大さじ1/2）をまぶしておく。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

●動画で詳しく解説

（3）
フライパンに油（炒め用・大さじ1）をしっかりと熱し、えびを炒めたら端に寄せる。
溶き卵を加えてざっとかき卵を作り、えびと卵を取り出しておく。
※油にエビと卵の香りを移し、その油で野菜を炒めるため、フライパンの油はふき取りません。

（4）
同じフライパンを再び熱して、野菜を加えて香ばしく炒め、ゆでたビーフンを入れて、素早く全体を炒め合わせる。

（5）
鶏がらスープの素・塩こしょうで味付けし、醤油で香りづけする。

（6）
ごま油（少々）、取り出しておいたえびと卵を戻してさっと炒め合わせたら完成。

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