

焼ビーフンとほうれん草のキッシュ風オムレツ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：738kcal 🧂 塩分：4.8g

2021/1/27(水)MBS毎日放送

ちんぷいぷい「しみのじ新発見」のコーナーで紹介いただいたレシピです。
キッシュやオムレツをもっと身近に
おつまみやおやつとして、冷めても美味しいのでお弁当のおかずにも！
作りすぎて余った焼ビーフンで簡単にメイクできるレシピ
手でつかめるので、離乳食完了期の小さなお子さまにもおすすめです

【管理栄養士のママ社員考案レシピ】

ケンミン焼ビーフンは、たっぷり野菜との相性が抜群！
冷めてもおいしい焼ビーフン。
卵を混ぜて焼くだけで、またいつもと違った野菜を食べることができます。
お子さまが好きなチーズをかけて、パクパク食べてくれる一品に

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 2～3人前（1枚分）

ケンミン焼ビーフン：1袋	ビザ用チーズ：100g
ベーコン：50g（約2枚）	水：190cc
ほうれん草：50g（約1束）	米油（焼ビーフン用）：大さじ1（12g）
たまねぎ：100g（1/2個）	米油（卵焼き用）：大さじ1（12g）
にんじん：20g	
卵：2個	

作り方

- (1)
ベーコンは細切りに、ほうれん草は3cm幅に切る。
たまねぎはスライス、にんじんは細切りにする。
卵は溶いて混ぜておく。
- (2)
温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、ベーコン 焼ビーフン 野菜を順にのせる。
水（190cc）を注いでふたをし、【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。
- (3)
3分後ふたを外して、水分を飛ばしながら炒める。
ビーフンをボウルに移して粗熱をとる。
- (4)
粗熱をとりながら、キッチンバサミでざっくりとビーフンを切る。
【目安：お玉ですくえる長さ5～6cm】
溶き卵を入れてよく混ぜ合わせる。
- (5)
温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、 を丸くなるように流し入れる。
上からチーズをまんべんなくかける。
2枚に分けてつくってもOKです。
- (6)
ふたをして【弱火】で約3分焼いたら、ふたを外してひっくり返す。
【中火】で約2分焼く。
- (7)
チーズがカリカリになったら出来上がり。
お好みの大きさにカットする。