

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

ちちんぶいい「しみのじ新発見」のコーナーでご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リ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
ベーコン：50g（約2枚）
ほうれん草：50g（約1束）
たまねぎ：100g（1/2個）
にんじん：20g
卵：2個

ピザ用チーズ：100g
水：190cc
米油（焼ビーフン用）：大さじ1（12g）
米油（卵焼き用）：大さじ1（12g）

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。
卵は溶いて混せておく。

（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秒でふたをあけ、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：お玉でくくる長さ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。