ニラチヂミ焼ビーフン 簡単アレンジレシピ







2025年9月3日テレビで紹介されました

ニラ1把使い切りレシピ!調味料・小麦粉を使わずに焼ビーフンで生地をつくるお手軽チヂミレ シピ。焼ビーフンのお米の香ばしさとカリカリ食感、ニラの風味ががたまらない逸品です 【管理栄養士のレシピ】

ケンミン焼ビーフンをチヂミのように焼くと、外はカリカリ、中はもっちり食感になります! 残った焼ビーフンのアレンジとしても使えるレシピです めんに味がついているケンミン焼ビ ーフンだからできる、調味料なしでも味が決まる簡単メニューです。

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 にら:1把(100g) たまねぎ:1/4個(50g) 水: 190cc にんじん:20g(1/8本)

サラダ油:大さじ1(12g) ごま油:大さじ2(24g)

にらは3cm幅に、たまねぎ・にんじんは細切りにする。卵は溶いておく。

焼ビーフンは袋ごしに細かく砕いておく。

フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、野菜を軽く炒める。【弱~中火

焼ビーフン・水(190cc)を入れてふたをして約3分加熱する。 加熱途中1分30秒でふたをあけ、具材を混ぜてください。

3分後ふたをとり、水分を飛ばしながら炒め合わせたら、ボウルに移して粗熱をとる。

粗熱がとれたら、溶き卵を入れてよく混ぜ合わせる。

フライパンにごま油(大さじ2)を熟し、ボウルの具材を丸くなるように薄く流し入れ、フライ返しで押しつけな がら焼き目をつける。

きつね色になったらひっくり返し、表面がカリカリになるまで焼く。

食べやすい大きさにカットしてお皿に盛りつける