ケンミン食品株式会社

たっぷり春キャベツと桜えびの焼ビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：587kcal　塩分：4.6g

ふわふわ卵と桜えびの風味が香ばしい、春キャベツの優しい甘みが引き立つ焼ビーフンです。
オイスターソースをちょい足しするだけでできるアレンジレシピ♪
フライパンひとつでできるので、ランチにもオススメです♪

【管理栄養士のレシピ】
ビーフンは具材を少し変えるだけで、全体的に雰囲気がガラリと変わります♪
今回はおうちにある調味料と手に入りやすい食材で春を感じられるようアレンジしました♪

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
豚ばら肉：50g
卵：1個
キャベツ：2枚（100g）
白ねぎ：10cm分（25g）
にんにく：1/2片（2.5g）
桜えび：大さじ2（6g）
オイスターソース：大さじ1/2（9g）
水：190cc
①米油：大さじ1/2（6g）
②米油：大さじ1/2（6g）

作り方

（1）
豚肉は一口大に切り、卵は溶いておく。
キャベツはざく切り、白ねぎは斜め薄切り、にんにくはみじん切りにする。

（2）
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を【弱火】で熱し、溶き卵を入れる。
大きく混ぜながら半熟のスクランブルエッグをつくり、一旦お皿に取り出しておく。

（3）
同じフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、にんにくと桜えびを香りが出るまで炒める。
香りがたってきたら、豚ばら肉を両面焼く。

（4）
豚ばら肉の上にビーフン→野菜を順にのせる。
水（190cc）を加え、ふたをして【中火】で約3分加熱する。
※加熱途中1分半で一旦ふたをあけ、ビーフンをほぐしてください。

（5）
スクランブルエッグをフライパンに戻す。
オイスターソースを加えてビーフンの色むらがなくなるように全体を軽く混ぜ、残った水分をほどよくとばす。

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