ケンミン食品株式会社

レタスシャキシャキ♪ふわふわ卵の焼ビーフン

調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：441kcal　塩分：3.2g

レタスを1/2個使用したレシピ！
シャキシャキレタスとこくのある塩味は相性抜群です！
ビーフンはお米からできているので、レタスチャーハンのような感覚で楽しめます♪

使用商品　ケンミン焼ビーフン こく旨塩

チキンベースに豚脂の「こく」とホタテの「風味」を加え、アクセントに「生姜」や「ごま油」の風味をバランスよく効かせました。
飽きのこないやさしい塩味です。

材料　1人前

ケンミン焼ビーフンこく旨塩：1袋
レタス：1/2個（150ｇ）
チャーシュー（ハム）：2枚
卵：1個
水：190cc
米油：大さじ1（12ｇ）

作り方

(1)
レタス・チャーシューは細切りにする。
卵は溶いておく。

(2)
温めたフライパンに米油（大さじ1）をしっかりと熱し【中火】、卵を一気に流し込む。

(3)
卵のふちが固まってきたら、チャーシューを加えて軽く炒める。
ビーフン・水（190cc）を加え、ふたをして2分加熱する。【中火】

(4)
2分後、ふたをあけてビーフンをほぐす。
レタスを加えたら再び ふたをし、さらに2分間加熱する。

(5)
2分後ふたをとり、軽く混ぜたらソースを加え、よく炒め合わせる。

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