

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：486kcal 🧂 塩分：4.2g

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

ケンミンこく旨塩焼ビーフン

- ホタテの風味はそのままに、海鮮の旨味を追加したことで、甘みとこく深さがアップしました。
- 旨味広がるやさしい味わいの旨塩ソースで、より野菜本来の甘みや旨味が感じられます。



材料 1人前

ケンミンこく旨塩焼ビーフン：1袋
レタス：1/2個（150g）
チャーシュー（ハム）：2枚（40g）
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。