

# 長芋のふわふわビーフン焼き



調理時間：15分



調理法：フライパン



カロリー：236kcal

塩分：1.1g

ケンミン焼ビーフンを使えば、簡単に香ばしいねぎ焼きが作れます

ふわふわで軽い食感なので、べろりと食べられます

チーズや明太子、すじこんなどを入れても美味しく召し上がれます！

## 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 4人前（4枚分）

ケンミン 焼ビーフン：1個  
長芋：1パック（360g）  
青ねぎ：約1/2束（20本）  
大葉：10枚  
卵：2個  
濃口醤油：小さじ2（12g）～  
水：160cc

米油：大さじ2（24g）  
好みで  
マヨネーズ：適量  
かつお節：適量

## 作り方

(1)  
長芋はきれいに洗ってひげをとり、皮ごとすりおろす。  
青ねぎは小口切り、大葉は細切りにする。

(2)  
焼ビーフンを袋の中で軽く碎き、深めの耐熱皿に水（160cc）と一緒に入れる。  
ラップをして電子レンジで加熱する。  
【500～600W：約1分】

(3)  
ビーフンの粗熱をとったら、長芋・大葉・青ねぎ・卵を入れて混ぜ合わせる。

(4)  
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、1/4量の生地を入れる。  
両面こんがりするまで焼く。

(5)  
最後に、鍋肌から濃口醤油（小さじ1/2）を垂らす。  
同様に、残り3枚もつくる。

(6)  
好みでマヨネーズ・かつお節・醤油を足してお召し上がりください。