





## 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、簡単に香ばしいネギ焼きが作れます  
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袋（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）  
お好みで  
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砕き、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) お好みでマヨネーズ・かつお節・醤油を足してお召し上がりください。