

きのこととろっと玉子の焼ビーフン（脇屋シェフオリジナルレシピ）



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：407kcal 🧂 塩分：3.5g

【中国料理のプロ 脇屋友詞シェフのオリジナルレシピ】

きのこととろっとした卵の焼ビーフン。

きのこは油を加えずにじっくり炒めることで、きのこ自体の水分と旨味を引き出すことができます。

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 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋

きのこ（エリンギ、しめじ、舞茸など）：合

計 100g

卵：1個

水：190cc

【調味料】

バター（有塩）：1かけ（10g）

黒こしょう：適量

作り方

(1)

きのこは石づきを切り落とし、小さめに切る。
卵は溶いておく。

(2)

フライパンにきのこを入れて【弱火～中火】できのこの表面に水分出てしんなりするまでじっくり炒める。

(3)

きのこがしんなりしたら、バター・水（190cc）を加え、煮立たせる。

(4)

ビーフンを入れ、ふたをして3分間加熱する。

※加熱途中1分半で一度ふたをあけ、ビーフンを裏返してほぐしてください。

(5)

ふたをとってビーフンときのを水分が飛ぶまでしっかり炒め合わせる。

(6)

火を止めて溶き卵を回し入れ、全体をざっと混ぜ合わせ、卵が半熟なうちにお皿に取り出したら、仕上げに粗びき黒こしょうをたっぷり振りかけて完成。