ケンミン食品株式会社

ビーフンで簡単アレンジ♪ブロッコリーとにんにくのフリッタータ

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：278kcal　塩分：1.3g

フライパンひとつで簡単♪ケンミン焼ビーフンとブロッコリーを使ったフリッタータのレシピです。
にんにくオイルで香りを引き立て、たこ との相性も抜群♪
外はカリカリ、中はふんわりモチモチの食感が楽しめます。
キッシュのように切り分けてお召し上がりください♪

◆「ブロッコリー」は2026年度より日本の「指定野菜」になります
「指定野菜」とは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を国が指定している野菜です。（14品目）
ブロッコリーは他の野菜に比べ、高たんぱく・低脂質なことから、特に栄養バランスを意識している方にとっては取り入れやすい野菜です。
また、ブロッコリーはたんぱく質の代謝に必要なビタミンB群も豊富なことから、たんぱく質を効率的に摂取したい方にもおすすめです。

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

ケンミン焼ビーフン：1袋
ブロッコリー：1/2株
たまねぎ：1/2個（100ｇ）
ゆでたこ：150g
にんにく：3片（15g）
水：190cc
オリーブオイル：大さじ3（36g）

卵：4個
パルメザンチーズ：10g

作り方

（1）
ブロッコリーは小房に切り分けておく。
たまねぎはスライスし、ゆでたこは食べやすい大きさにカットする。
にんにくはスライスする。

（2）
フライパンにオリーブオイル（大さじ2）・にんにくを入れ、火をつける。
にんにくの香りを油に移すようにじっくりと【弱火】で火をいれ、にんにくがきつね色になったら、半分量だけ別皿に取り出す。

（3）
オイルが残ったフライパンに焼ビーフン→ブロッコリー・ゆでたこ・たまねぎを重ねる。
水（190cc）を入れ、【中火】でふたをして3分加熱する。
※加熱途中1分30秒で一旦ふたをあけ、ビーフンをほぐしてください。

（4）
3分後、全体をよく混ぜてほどよく水分を飛ばす。

（5）
大きいボウルに卵・パルメザンチーズを入れてよく混ぜる。
4を入れ、さらによく混ぜる。

（6）
フライパンに一旦取り出したオイルを入れて温める。
5を流し入れ、ふたをして両面こんがりと焼く。【中火】

（7）
お皿に盛りつけ、食べやすい大きさにカットする。

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