ケンミン食品株式会社

ふわふわ卵とトマトの中華炒め焼ビーフンのレシピ

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：660kcal　塩分：5.0g

甘みと栄養価が高い秋トマトを使って♪
中華のプロ直伝のフライパンひとつで作れるトマトと玉子の中華炒め「番茄炒蛋」をイメージしたメニューです！

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　1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
秋トマト：1個（約130g）
たまねぎ：15g
■調味料A
【A】卵：2個
【A】牡蠣だし醤油：小さじ2（12g）
【A】砂糖：小さじ1/2（1.5g）
水：190cc
■米油
ビーフン用：小さじ2
トマト用：大さじ1
卵用：小さじ2（4g）

作り方

（1）
秋トマトは湯剥きしてブツ切りにする。
たまねぎはみじん切りにする。
【A】は混ぜ合わせる。
（2）
温めたフライパンに米油（小さじ2）を熱し、たまねぎを炒める。

（3）
たまねぎの上にビーフンを置き、水（190cc）を入れる。
ふたをして2分加熱する。【中火】

※加熱途中1分で一旦ふたをあけ、ビーフンを裏返してほぐしてください。

（4）
2分後ふたをあけ、水分が程よく飛ぶまで全体をよく混ぜたら皿に盛りつける。

（5）
空いたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、トマトをサッと炒めて一旦取り出す。

（6）
空いたフライパンに米油（小さじ2）を熱し、混ぜ合わせた【A】を一気に入れて半熱程度まで炒める。

（7）
⑤をフライパンに戻し、軽く火を通したら、火を止める。
ビーフンの上に盛り付ける。

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