

トマ玉ビーフン とろふわ卵とジュワとトマトのうま味炒めのレシピ



 調理時間：10分  調理法：フライパン  カロリー：550kcal  塩分：3.5g

ふんわり半熟の卵と、じゅわっと果汁があふれる甘酸っぱいトマト。
この2つがビーフンにとろりと絡んで、口の中でとろける幸せ...！
シンプルなのに奥深い味わいは、焼ビーフンの鶏だし醤油味とトマトのうま味が決め手。
さっと炒めるだけで、元気の出る一皿が完成します。

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
トマト：1個（150g）
卵：2個
水：190cc
油：少量
油：大さじ1（12g）

作り方

- (1)
トマトは乱切りにし、卵は溶いておく。
- (2)
温めたフライパンに水（190cc）・焼ビーフン・油（少々）を入れ、ふたをして約3分加熱する。
加熱途中1分30秒でふたをあげ、ビーフンを裏返してほぐす。
- (3)
3分後ふたをあげ、水分をほどよくとばしたら、お皿に盛りつける。
フライパンに残った油でトマトを炒めるため、フライパンはふき取りません。
- (4)
フライパンを温め、トマトをサッと炒める。
- (5)
トマトを端に寄せて、油（大さじ1）をしっかりと熱したら卵を流し込み、周りが少し固まったら大きく混ぜて半熟の状態に仕上げる。
- (6)
ビーフンの上にトマたまをのせて完成。