





# 九条ネギとふわふわ卵の焼ビーフン



 調理時間：10分  調理法：フライパン  カロリー：518kcal  塩分：3.5g

ネギと卵があればすぐにできる！  
とろけるようなふわふわ卵と、香り高い九条ネギの組み合わせがたまらない一皿。  
香ばしく炒めたビーフンに、甘みと香りをまとった九条ネギが絡み、卵のやさしいコクが全体を  
ふんわりと包み込みます。  
シンプルなのに、驚くほど深い味わいで、ひと口ごとにほっとするやさしい美味しさが広がります。

## ・九条ネギとは？

京都を中心に栽培されている伝統的な青ねぎです。  
しっかりしながらも柔らかく、甘くて香り豊かな青ねぎです。  
葉の内側にぬめりがあり、甘さと香りが凝縮されています。  
旬は12月から2月頃、寒さの中育つことでぬめりが増し、甘みが一層引き立ちます。

## 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 1～2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋  
九条ネギ（刻み）：1パック（40g）  
卵：2個  
水：190cc  
油：大さじ1（12g）  
ごま油：少々

## 作り方

- (1)  
卵は溶いておく。
- (2)  
フライパンに油（大さじ1）をしっかりと熱し、溶き卵を一気に加えたら大きく混ぜ、かき卵を作る。
- (3)  
卵を端に寄せ、水（190cc）・焼ビーフンを入れ、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。
- (4)  
3分後ふたをあげたら、ネギをすべて加える。  
全体を炒め合わせて水分をほどよく飛ばしたらごま油（少々を）まわしかけて全体を混ぜたら完成。