

# レタスタっぷり♪炒飯風ビーフン



🕒 調理時間：10分    🍳 調理法：フライパン    🔥 カロリー：500kcal    🧂 塩分：4.7g

シャキシャキのレタスにふんわり卵がビーフンとよく合います！  
ビーフンがごはん代わりになった軽い食感の炒飯風の一品です。  
レタスの瑞々しさと、パラッとほぐれたビーフンの食感が絶妙で、いくらでも箸がすすむ味わいです♪

## 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 1-2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋                      水：190cc  
レタス：1/2個（150g）                      米油：大さじ1（12g）  
チャーシュー（ハム）：2枚  
卵：1個  
塩こしょう：適量

## 作り方

- (1)  
レタス・チャーシューは細切りにする。  
卵は溶いておく。
- (2)  
温めたフライパンに米油（大さじ1）をしっかりと熱し【中火】、卵を一気に流し込む。
- (3)  
卵のふちが固まってきたら、チャーシューを加えて軽く炒める。  
ビーフン・水（190cc）を加え、ふたをして3分加熱する。【中火】  
加熱途中1分30秒で一旦ふたをあげ、ビーフンを裏返してほぐしてください。
- (4)  
3分後ふたをとり、レタスを入れる。  
レタスとビーフンを混ぜ合わせるように炒めたら、塩こしょうをかける。