

ミニトマトで! トマ玉ビーフン とろふわ卵とジューっ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：583kcal

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ミニトマト。
この2つがビーフンにとろっと絡みます
トマトをさっと炒めることで、水分が飛んで甘みとうま味がギュっとつまります。
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。

トマト丸ごと1個使ったレシピはこちら！
トマ玉ビーフン とろふわ卵とジューっとトマトのうま味炒めのレシピ

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
ミニトマト：5～6個（約75g～90g）
卵：2個
水：190cc
油：少量

油：大さじ1.5（約18g）
塩こしょう：適量

作り方

- (1)
ミニトマトは半分にカットし、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（少量）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ミニ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、ミニトマトをサッと炒める。
- (5)
ミニトマトを端に寄せて、油（大さじ1.5）をしっかりと熱したら卵を流し込み、
塩こしょうを加え、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。