





パパでもできる ビーフン入りチャーハン



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：1327kcal  塩分：5.9g

"そばめし"ならぬビーフンが入った満腹"ビーめし"。休日のワンプレートお昼ご飯にも 中学生の男の子がお父さんを想って作りました

【中学2年生の男の子考案】職業体験（トライやるウィーク）に参加頂き開発しました 普段料理をしない方はシンプルなレシピ、後片付けが楽なものがいいですね 料理や皿洗いの少し苦手なお父さんを助けるべく、1つの調理器具と1つのお皿で満腹になれる簡単レシピ

『トライやる・ウィーク』とは、兵庫県が企業やお店などの職場体験を通して地域について学び「生きる力」を育むことを目的に1998年から実施している体験活動のこと。

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。
ダイエットにうれしい低GI食品です。



材料 2人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋
油(炒め用)：大さじ1/2
水：140cc
油(炒め用)：大さじ1
卵：2個
油(炒め用)：大さじ1
豚ばら肉：60g（約2枚）
キャベツ：90g（約2枚）
白ネギ：50g（約1/2本）

人参：40g（約1/2本）
ニラ：20g（約1/5束）
ご飯（常温）：200g
創味シャンタン：5g
塩こしょう：少々
こいくちしょうゆ：3g（小さじ1/2）

作り方

- (1) ビーフンは袋の上からつぶす。フライパンにビーフン、140ccの水を入れ3分加熱する。一旦、皿に取り出す。
- (2) 同じフライパンに油を大さじ1/2熱し、卵に火を通す。ビーフンと同じ皿に取り出す。
- (3) 再度同じフライパンに油を大さじ1/2入れ熱し、肉 野菜の順でしっかりと炒める。
- (4) 皿に取り出しておいた2のビーフン、3の卵、ご飯を加えて炒め合わせる。
- (5) 創味シャンタン、塩こしょうで味をつける。鍋肌にしょうゆを流し入れ香り付けする。