

レンジで 卵ふわふわエビ玉ビーフン



🕒 調理時間：5分 🍳 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：447kcal 🧂 塩分：3.2g

電子レンジで簡単！火を使わず、スクランブルエッグともやしの甘みが優しい一品です。シーフードミックスやニラもおススメです

火を使わない電子レンジを使ったお手軽メニューのご提案です。ご家庭でよく使う食材を使って、忙しくて買い出しにいけない日に、お子様の初めての調理にもおススメです

使用商品

ケンミン焼ビーフン こく旨塩

チキンベースに豚脂の「こく」とホタテの「風味」を加え、アクセントに「生姜」や「ごま油」の風味をバランスよく効かせました。飽きのこないやさしい塩味です。



材料 1人前

ケンミン 焼ビーフンこく旨塩味：1袋
むきえび：30g
もやし：100g（約1/2袋）
青ねぎ：20g
【調味料A】
【A】卵：1個

【A】にんにく(チューブ)：1g
【A】しょうが(チューブ)：1g
【A】ごま油：大さじ1(12g)
【A】水：120g

作り方

- (1)
青ねぎは小口切りにする。
- (2)
耐熱容器に、【A】を入れてよく混ぜる。
ビーフンの表と裏ひっくり返し、両面【A】に浸す。
- (3)
めんの上に、むきえび・もやし・青ねぎ・を乗せてラップをし、電子レンジで加熱する。
【600W：約6分】
加熱後、水分が残っていたら、時間を調節しながら、さらに加熱してください。
- (4)
加熱後全体的によく混ぜる。添付ソースを入れて絡める。