ケンミン食品
株式会社

ビーフンを茹でて簡単！卵の親子ビーフン

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：504kcal　塩分：3.2g

いつもの親子丼をビーフンに変えることで、あっさり食べられます。丼ものが重たいイメージの方におすすめ☆お昼にいかがですか？
お米でできたビーフンを、お米の代わりに使えるのではないかと思い考案しました。ご飯を炊くよりもスピーディーに一品が完成します。
卵と絡んだビーフンが優しく、いつもの親子丼のイメージとはまた違った一品に♪

使用商品　お米100% ビーフン

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　1人前

お米100%ビーフン：75ｇ
鶏肉：100g
卵：1個
たまねぎ：1/4個
ごま油：少量（0.5g）
■調味料A
【A】水：150cc
【A】顆粒ダシ：3g
【A】醤油：大さじ1
【A】砂糖：大さじ1
【A】みりん：大さじ2/3
■トッピング
青ねぎ：適量
刻みのり：適量

作り方

（1）
鶏肉は1.5cm角に、たまねぎはスライス切る。卵は溶いておく。
（2）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切り、ごま油（少量：0.5ｇ）を絡めてどんぶりに盛っておく。

（3）
深めのフライパンまたは鍋に、調味料A・鶏肉・たまねぎを入れて沸騰させる。
（4）
鶏肉に火が通ったら、溶き卵を入れて好みの固さになったら火を止める。ビーフンの上に具を盛り、青ねぎ・刻みのりをかける。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.