





ふわふわ玉子と小松菜の焼ビーフン



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：561kcal  塩分：5.6g

【KOBE子育て応援レシピ】でご紹介いただきました！
こうべ旬菜の「小松菜」を使った栄養満点レシピ！フライパンひとつで簡単に作れて、たっぷりの野菜を美味しく食べられるワンプレートレシピです！

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。
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
小松菜：90g（2茎）
豚もも肉：60g
にんにく：5g（1かけ）
卵：50g（1個）
きくらげ（乾燥）：5g（1枚）
緑豆もやし：200g（1パック）

オイスターソース：18g（大さじ1）
ごま油：8g（小さじ2）
黒こしょう：適量
水：190cc

作り方

- (1) きくらげは事前に水でもどして、食べやすい大きさにカットしておく。
豚肉はひと口大に、小松菜は約3cm幅に、にんにくはみじん切りにカットする。
- (2) 熱したフライパンに、ごま油を加え、豚肉とにんにくを炒める。
- (3) 香りが出てきたら、フライパンの端によせ、溶き卵を加えスクランブルエッグを作る。
- (4) 卵に火が通ったら、フライパンの中央に焼ビーフンをおき、その上に小松菜、もやしを重ね、その上から水を注ぐ。ふたをして、約3分間中火で加熱する。
水を注いで1分半ほどでふたをとりビーフンを裏返すと色むらがなく仕上げることができます。
- (5) 3分後ふたをとり、ビーフンの色むらがなくなるように全体を混ぜながら、バラっとするまで炒める。
- (6) オイスターソースを加え、炒め合わせ、最後に黒こしょうで味をととのえる。