

すぐできるメイン料理！新玉ねぎとセロリの焼ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：352kcal 🧂 塩分：3.0g

フライパンひとつで、旬の新玉ねぎやセロリが美味しい焼ビーフンメニュー。卵や桜えびを使うことでビーフンに香ばしい風味をまとうせ、野菜本来の甘味も楽しむことができます。

【商品開発担当者考案レシピ】

焼ビーフンと旬野菜はフライパンで蒸し焼きにて仕上げるので、ふんわり仕上がった焼ビーフンが野菜の甘さをより引き立てます。鮮やかな色の野菜を使用した、彩り豊かな焼ビーフンをどうぞ♪

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 1人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋
新玉ねぎ：40g(約1/5個)
セロリ：20g
ブロッコリー：1房(20g)
アスパラガス：1本(約20g)
卵：1個(50g)
桜エビ：小さじ1弱(2g)
米油：大さじ1/2(6g)
水：190cc

作り方

- (1)
新玉ねぎはスライスし、セロリ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切っておく。アスパラガスは斜め切りにする。
- (2)
温めたフライパンに米油(大さじ1/2)を熱し、溶き卵を入れて加熱する。卵に火が通ったら、桜エビを入れて香りが出るまで焦げないように炒める。
- (3)
ビーフン→野菜を順に重ね、水(190cc)を入れる。ふたをして【中火】で3分加熱する。
加熱途中1分半でふたをあけ、ビーフンを一旦ほぐしてください。
- (4)
3分後ふたを取り、水気がなくなるまで全体を炒める。