

エビとふんわり卵の香ばし焼ビーフン



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：528kcal  塩分：1.8g

エビとふんわり食感の卵が主役！お米と野菜の香ばしい風味、卵の優しい風味が楽しめるビーフンです。調味料はシンプルに仕上げました。

【管理栄養士のレシピ】

ケンミン食品直営レストラン「健民ダイニング」で人気の福建風焼ビーフンを再現したレシピを参考にしたレシピです。おうちにある具材でエビ玉ビーフンが出来ます

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

ケンミンお米100%ビーフン：50g
卵：1個
むきエビ：3尾
野菜（全て細切りカット）
キャベツ：1枚（45g）
にんじん：1/8本（約20g）
ニラ：1本（約10g）
白ねぎ：1/4本（約25g）

【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1(2.5g)
【A】塩こしょう：少々
仕上げ
ごま油：大さじ1/2(6g)
米油
下ごしらえ用：大さじ1/2(6g)
炒め用：大さじ1（12g）

作り方

- (1) 野菜は全て細切りに、卵は溶き卵にする。
- (2) 【ビーフンの下ごしらえ】
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る。

ビーフンのゆで方についてはこちら

動画で詳しく解説
- (3) フライパンにビーフン用の米油（大さじ1/2）とビーフンを絡めて広げる。（ここではまだ火はつけない。）
火をつけ、【中火】でビーフンの表面を焼く。パチパチ音がしたら静かにひっくり返す。
これを約1-2分間繰り返し、器に取り出す。
- (4) 同じフライパンで米油（大さじ1）を熱し、溶き卵を入れて大きくかき混ぜながら炒り卵をつくる。
完全に火を通し過ぎないように【弱火】で炒めましょう。
炒めたら、一度お皿の上に取りだしておく。
- (5) 同じフライパンにむきエビ・野菜を入れ、エビの色が変わるまで加熱する。
野菜を炒める際はあまり具材を触らないのが美味しく炒めるコツです。
- (6) 3の下ごしらえしたビーフンを加え、炒めた具材の香ばしさをビーフンに移すようにしっかり炒め合わせる。
- (7) 【A】を入れて全体と良く混ぜた後、取り出しておいた炒り卵を加えて塩こしょうで味を調える。
- (8) 香りづけにごま油をまわし入れ、火を止めてお皿に盛り付ける。