

中華ニラ玉ビーフン - 材料3つだけでつくれる簡単レシピ



 調理時間：10分  調理法：フライパン  カロリー：375kcal  塩分：1.9g

ニラ1把使い切りレシピ！材料はビーフンとニラと卵だけで、調味料はなし！ふんわりニラ玉を焼ビーフンにのせてお召し上がりください

【管理栄養士のレシピ】

ニラは熱した油でじっくり炒めることで、ニラの良い香りを存分に引き出すことができます！焼ビーフンの鶏だし醤油の旨味がニラ本来の甘さをさらに引き立てます。卵もふわとろに仕上げ、ご飯とも相性ぴったりなおかずメニューです。

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。



材料 2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
にら：1把（100g）
卵：3個
水：190cc

米油：大さじ1/2（6g）
米油：大さじ2（24g）

作り方

- (1) にらは3cm幅に切る。
卵は溶いておく。
- (2) 温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、焼ビーフン・水（190cc）を入れ、ふたをして約3分加熱する。
- (3) 加熱途中1分30秒でふたをあげ、ビーフンを裏返してほぐす。
- (4) 3分後ふたをあげ、水分をほどよくとばしたら、お皿に盛りつける。
- (5) 温めたフライパンに米油（大さじ2）を熱し、にらをじっくり炒める。【弱～中火】
- (6) 溶き卵を流し込み、周りが少し固まったら大きく混ぜて半熟の状態に仕上げる。
- (7) ビーフンの上にニラ玉をのせる。