

ニラチヂミ♪簡単ビーフンアレンジレシピ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：227kcal 🧂 塩分：1.1g

ニラ1把使い切りレシピ！調味料・小麦粉を使わずに焼ビーフンで生地をつくるお手軽チヂミレシピ。焼ビーフンのお米の香ばしさとカリカリ食感、ニラの風味がたまらない逸品です♪

【管理栄養士のレシピ】

ケンミン焼ビーフンをチヂミのように焼くと、外はカリカリ、中はもっちり食感になります！残った焼ビーフンのアレンジとしても使えるレシピです♪めに味がついているケンミン焼ビーフンだからできる、調味料なしでも味が決まる簡単メニューです。

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。
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
にら：1把（100g）
たまねぎ：1/4個（50g）
にんじん：20g（1/8本）
卵：1個

サラダ油：大さじ1（12g）
ごま油：大さじ2（24g）
水：190cc

作り方

- (1) にらは3cm幅に、たまねぎ・にんじんは細切りにする。卵は溶いておく。
- (2) 焼ビーフンは袋ごしに細かく砕いておく。
- (3) フライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、野菜を軽く炒める。【弱～中火】
- (4) 焼ビーフン・水（190cc）を入れてふたをして約3分加熱する。
※加熱途中1分30秒でふたをあげ、具材を混ぜてください。
- (5) 3分後ふたをとり、水分を飛ばしながら炒め合わせたら、ボウルに移して粗熱をとる。
- (6) 粗熱がとれたら、溶き卵を入れてよく混ぜ合わせる。
- (7) フライパンにごま油（大さじ2）を熱し、ボウルの具材を丸くなるように薄く流し入れ、フライ返しで押しつけながら焼き目をつける。
- (8) きつね色になったらひっくり返し、表面がカリカリになるまで焼く。
- (9) 食べやすい大きさにカットしてお皿に盛りつける。