

ふわふわ卵の♪中華えび玉焼ビーフン



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：501kcal 🧂 塩分：2.1g

ぷりぷりエビとふんわり卵をおうちにある調味料で炒め合わせたビーフンレシピです。フライパンひとつで野菜の香ばしさとビーフンのもちもちした食感が楽しめる中華メニューです！

【管理栄養士のレシピ】

エビと野菜の香ばしい風味を引き立てるため、調味料はシンプルに仕上げました。水分をとばす際にビーフンをしっかりと炒めることで、もちもち食感を楽しめます。

使用商品

焼ビーフンプレーン

ケンミン焼ビーフンの味なしプレーンタイプ。お好きな味付けでお楽しみいただけます。味付き焼ビーフンと同様にフライパンひとつで簡単調理ができます。家族の食事はできるだけちゃんと手料理したいけど、簡単に調理したいという方におすすめの商品です。



材料 1人前

味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン：1個
むきえび：3尾
卵：1個

キャベツ：1枚（45g）
白ねぎ：1/4本（約25g）
にんじん：10g
ニラ：1本（約10g）

鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ1（2.5g）
濃口醤油：小さじ1/2（3g）
水：250cc
米油：大さじ1（12g）

■仕上げ
ごま油：大さじ1/2（6g）
黒こしょう：少々

作り方

- (1)
キャベツ・にんじんは細切り、ニラは3cm幅にカットする。
白ねぎは斜め薄切りにする。えびは背ワタをとり、卵は溶いておく。
- (2)
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半熟のスクランブルエッグをつくる【弱火】。
- (3)
スクランブルエッグをフライパンの端に寄せて、えびと野菜を炒める。
- (4)
ビーフン・鶏がらスープの素・水（250cc）を入れ、ふたをせずに約4分加熱する。
加熱途中2分でビーフンを裏返し、ほぐしてください。
- (5)
4分後、フライパンの鍋肌に濃口醤油（小さじ1/2）を流して香り付けし、しっかり混ぜ合わせる。
- (6)
仕上げにごま油を回しかけ、お好みで黒こしょうをかける。