

オムライスパスタ-トマトジュースだけで味が決まるビーフンレシピ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：580kcal 🧂 塩分：3.5g

ケンミン焼ビーフンを使えば、トマトジュースだけで味が簡単に決まる！フライパンひとつで簡単にできるオムビーフンレシピです。ケンミン焼ビーフンはめんじゅに鶏だし醤油味がついているので、調味料必要なしで作れます

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	水：100cc
鶏もも肉：50g	有塩バター：10g
たまねぎ：50g（1/4個）	オリーブオイル：小さじ1/2(2g)
マッシュルーム：3個	トッピング
卵：2個	パセリ：適量
トマトジュース：1/2本(100cc) （またはトマトホール缶）	

作り方

- (1) 鶏もも肉は一口大にカットし、たまねぎ・マッシュルームは粗みじん切りにする。
は混ぜ合わせておく。
- (2) 温めたフライパンにバターを溶かし、鶏もも肉・たまねぎ・マッシュルームをしっかり焦げ目がつくように焼く。
- (3) ビーフン・ を入れてふたをして3分加熱する【中火】。
加熱途中で一旦ビーフンを裏返してほぐしてください。
- (4) 程よく水分を飛ばすように炒めたら、先にお皿に盛り付ける。
- (5) 【中身ととろとろオムレツの作り方】
ビーフンで使ったフライパンをキッチンペーパーなどでサッと吹き、オリーブオイル（小さじ1/2）を熱しておく。
フライパンに塗り広げるようにしてください。
- (6) 溶き卵を少し垂らし、すぐに固まったら、【弱火】にし、溶き卵を全て入れる。
- (7) 菜箸で素早く回しながら混ぜ、スクランブルエッグを中心部分に集める。
外側が早く固まってくるので、途中からは穴を空けないように混ぜます。
- (8) 半熟になったら、ヘラで両端を折りたたむ。
- (9) できたらここでひっくり返してください。
- (10) ビーフンの上にオムレツをのせ、お好みでパセリをトッピングする。