

レタスタっぷり焼ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：441kcal 🧂 塩分：3.2g

レタスを1/2個使用したレシピ！シャキシャキレタスとこくのある塩味は相性抜群です！ビーフンはお米からできているので、レタスチャーハンのような感覚で楽しめます♪

使用商品

ケンミン焼ビーフン こく旨塩

チキンベースに豚脂の「こく」とホタテの「風味」を加え、アクセントに「生姜」や「ごま油」の風味をバランスよく効かせました。飽きのこないやさしい塩味です。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフンこく旨塩：1袋
レタス：1/2個（150g）
チャーシュー（ハム）：2枚
卵：1個
水：190cc
米油：大さじ1（12g）

作り方

- (1)
レタス・チャーシューは細切りにする。卵は溶いておく。
- (2)
温めたフライパンに米油（大さじ1）をしっかりと熱し【中火】、卵を一気に流し込む。
- (3)
卵のふちが固まってきたら、チャーシューを加えて軽く炒める。
ビーフン・水（190cc）を加え、ふたをして2分加熱する。【中火】
- (4)
2分後、ふたをあけてビーフンをほぐす。
レタスを加えたら再びふたをし、さらに2分間加熱する。
- (5)
2分後ふたをとり、軽く混ぜたらソースを加え、よく炒め合わせる。