





## ビーフンで簡単アレンジ ブロッコリーとにんじくのフリッタータ



 調理時間：20分  調理法：フライパン  カロリー：1kcal  塩分：1g

フライパンひとつで簡単 ケンミン焼ビーフンとブロッコリーを使ったフリッタータのレシピです。  
にんにくオイルで香りを引き立て、たこととの相性も抜群  
外はカリカリ、中はふんわりモチモチの食感が楽しめます。  
キッシュのように切り分けてお召し上がりください

「ブロッコリー」は2026年度より日本の「指定野菜」になります  
「指定野菜」とは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を国が指定している野菜です。（14品目）  
ブロッコリーは他の野菜に比べ、高たんぱく・低脂質なことから、特に栄養バランスを意識している方にとっては取り入れやすい野菜です。  
また、ブロッコリーはたんぱく質の代謝に必要なビタミンB群も豊富なことから、たんぱく質を効率的に摂取したい方にもおすすめです。

### 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 4人前

ケンミン焼ビーフン：1袋  
ブロッコリー：1/2株  
たまねぎ：1/2個（100g）  
ゆでたこ：150g  
にんにく：3片（15g）  
水：190cc

オリーブオイル：大きじ3（36g）  
卵：4個  
バルメザンチーズ：10g

## 作り方

- (1)  
ブロッコリーは小房に切り分けておく。  
たまねぎはスライスし、ゆでたこは食べやすい大きさにカットする。  
にんにくはスライスする。
- (2)  
フライパンにオリーブオイル（大きじ2）・にんにくを入れ、火をつける。  
にんにくの香りを油に移すようにじっくりと【弱火】で火をいれ、にんにくがきつね色になったら、分量だけ別皿に取り出す。
- (3)  
オイルが残ったフライパンに焼ビーフン・ブロッコリー・ゆでたこ・たまねぎを重ねる。  
水（190cc）を入れ、【中火】でふたをして3分加熱する。  
加熱途中1分30秒で一旦ふたをあげ、ビーフンをほぐしてください。
- (4)  
3分後、全体をよく混ぜてほどよく水分を飛ばす。
- (5)  
大きいボウルに卵・バルメザンチーズを入れてよく混ぜる。  
4を入れ、さらによく混ぜる。
- (6)  
フライパンに一旦取り出したオイルを入れて温める。  
5を流し入れ、ふたをして両面こんがり焼く。【中火】
- (7)  
お皿に盛りつけ、食べやすい大きさにカットする。