

ナポリタン風パスタビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：510kcal 🧂 塩分：2.9g

お子さまに人気のナポリタンをお米100%ビーフンで作りましょう。ケチャップとコンソメを足すだけで簡単にできます。

使用商品

お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 2人前

お米100%ビーフン：1袋 (150g)
豚ロース薄切り肉：3枚(約100g)
たまねぎ：1/4個 (50g)
ピーマン：1個 (約25g)
プチトマト：6個
しめじ：1/2パック (50g)
にんにく：1/4片 (1g)

トマトケチャップ：大さじ3 (45g)
バター：大さじ2 (24g)
白ワイン(または酒)：大さじ1 (15g)
コンソメ顆粒：小さじ1/4 (0.8g)
塩こしょう：適量

作り方

- (1) 豚肉は幅3cmに切り、塩こしょうをふる。
たまねぎ・ピーマンは1.5cm角に切る。しめじは石づきを切り、小房に分ける。
- (2) 沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつとした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、しっかりと水気を絞る。
- (3) 温めたフライパンにバターを熱し、にんにく・たまねぎを炒める。
- (4) 香りが立ってきたら豚肉を加え、肉の色が変わったら白ワインを入れる。
- (5) 残りの野菜とコンソメ顆粒を加えて炒め、野菜がしんなりしてきたらビーフンを加える。
- (6) 具材とビーフンを炒め合わせ、全体が混ざったらケチャップを入れる。
まんべんなく混ぜ、塩こしょうで味を調える。