

小松菜と牛肉の簡単レシピ♪中華炒めビーフン



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：549kcal 🧂 塩分：2.0g

春が旬の小松菜が主役！
きのこの芳醇な香りと牛肉のうま味がたっぷり入ったオイスターソース味の中華焼ビーフンです♪

【ビーフン開発担当者のレシピ】
焼ビーフンの具材といえば、豚肉、キャベツ、にんじんとワンパターンになっていませんか？
ビーフンは、ご飯と同じようにさまざまな食材と相性抜群です♪
旬野菜の美味しさが詰った焼ビーフンを、ぜひお試しください！

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 1人前

お米100%ビーフン：50g	【A】みりん：小さじ1（6g）
牛肉：60g	【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ2/3(約1.7g)
小松菜：50g（1株）	【A】濃口醤油：小さじ1/2（3g）
きのこ類：25g （しめじ・しいたけ等）	【A】ごま油：小さじ1（4g）
おろし生姜：小さじ1（6g）	米油：大さじ1/2（6g）
■調味料A	
【A】オイスターソース：小さじ1（6g）	

作り方

- (1)
牛肉・小松菜は一口大に切っておき、しめじは石づきをとってほぐす。
生姜はすりおろしておき、【調味料A】は混ぜ合わせておく。
- (2)
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。

水切り後、少量の油をからめると、めんがほぐれ、調理しやすくなります。
- ビーフンのゆで方についてはこちら

動画で詳しく解説
- (3)
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、おろし生姜を香りが出るまで炒める。
続けて牛肉・小松菜・しめじを香りが出るまでしっかり炒める。
- (4)
下ごしらえしたビーフンを加え、炒め合わせる。
【調味料A】を加え、味付けをする。
- (5)
お好みで塩こしょうで調整してください。