

野菜ミックスとコンビーフでウマイビーフン（脇屋シェフオリジナルレシピ）



調理時間：15分



調理法：フライパン



カロリー：408kcal



塩分：3.3g

中国料理のプロ 脇屋友詞シェフのオリジナルレシピ！お手軽な野菜ミックスとコンビーフを使って簡単なのに本格的な味のビーフンになります。塩気の効いたコンビーフは野菜との相性抜群です♪

使用商品

味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン

ケンミン焼ビーフンの味なしプレーンタイプ。好きな味付けでお楽しみいただけます。味付き焼ビーフンと同様にフライパンひとつで簡単調理ができます。家族の食事はできるだけちゃんと手料理したいけど、簡単に調理



材料 1人前

味の付いていないケンミン焼ビーフンプレーン：1個
野菜ミックス：100 g
ほうれん草：30 g
コンビーフ：30 g
濃口醤油：適量
塩こしょう：適量
太白胡麻油：大さじ1（12 g）

■調味料A
酒：大さじ1（15 g）
鶏がらスープ：200cc

作り方

- (1) ほうれん草は一口大にカットしておく。
- (2) 温めたフライパンに太白胡麻油（大さじ1）を熱し、野菜ミックスとコンビーフを炒める。
- (3) 全体に油が回ったら、調味料A・ビーフンを入れてふたをして約2分加熱する。
- (4) ビーフンを軽くほぐし、濃口醤油・塩こしょうで味を調える。ほうれん草を加えて もう一度ふたをしてさらに約2分加熱する。
- (5) ふたをあけ、水分がなくなるまで炒める。
- (6)