

ごはんがすすむおかず焼ビーフン オイスターソース味のレシピ【基本の作り方】



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：337kcal 🧂 塩分：1.9g

野菜がたっぷり手軽に美味しく食べられる大皿おかずの焼ビーフン！
フライパンで一度に調理するのが大変な家族分の大量の野菜を、蒸し焼きするだけで手間を
かけずに簡単調理♪
香味野菜の風味と牡蠣の旨味が広がる濃厚な味わいが特徴です。

使用商品

おかず焼ビーフン オイスターソース味

フライパンひとつで簡単に作れて、1食に必要な家族分の野菜をおいしく食べられ
るボリュームたっぷり的大皿メニューが作れるおかず専用焼ビーフン。
香味野菜と牡蠣の旨味が広がる濃厚な味付けで、ごはんと一緒に野菜をたっぷりお
いしく召し上がりがいただけます。



材料 3～4人前

おかず焼ビーフン オイスターソース味：1袋	たまねぎ：1/4個（約50g）
豚ばら肉：200g	水：150cc
キャベツ：1/4個（約200g）	油：大さじ1（12g）
にんじん：1/2本（約80g）	
ピーマン：1個（約50g）	

作り方

- (1)
豚ばら肉・キャベツ・にんじん・ピーマンは細切りにする。
たまねぎは薄切りにする。
- (2)
フライパンに油（大さじ1）を熱し、豚ばら肉を炒める。【中火】
- (3)
ビーフン→野菜の順に重ね、水（150cc）・添付ソースを加える。
ふたをし、4分加熱する。【強火】
加熱途中2分で一度ふたを取ってビーフンを裏返し、全体を軽く混ぜ合わせてください。
- (4)
4分後ふたを取り、全体を炒め合わせて残った水分をほどよくとばしたら完成。