

大皿おかず！ごはんが止まらない！甘辛豚ばらなす焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：332kcal 🧂 塩分：1.9g

甘辛味はごはんの組み合わせ最強！豚ばら肉となす、ピーマンをたっぷり入れてボリューム満点おかずです♪少しトロっと仕上げたなすを、ホカホカのご飯にONしてお召し上がりください♪

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
豚ばら肉：約200g
なす：3本（約210g）
ピーマン：2個（約100g）
白ねぎ：1/2本（約50g）
水：150cc
油：大さじ1（約12g）

作り方

- (1)
豚ばら肉は一口大に切る。
なすは乱切りにし、水にさらしてアクを抜いておく。
ピーマンは1cm幅の細切りに、白ねぎは粗みじん切りにする。
- (2)
フライパンに油（大さじ1）を熱し、白ねぎ→豚ばら肉の順に炒める。【中火】
- (3)
ビーフン→野菜の順に重ね、水（150cc）・添付ソースを加えてふたをし、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。