

大皿おかず♪ごはんがすすむ ガリバタチキン焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：283kcal 🧂 塩分：1.9g

たまねぎ、しめじ、じゃがいもを丸ごと1個使い切り！にんにくとバターの香りがごはんとは相性抜群！チキンも入っているので、ボリューム満点のレシピです♪

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の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
鶏もも肉：1枚（約200g）
たまねぎ：1個（約200g）
じゃがいも：中1個（約150g）
しめじ：1パック（約120g）
にんにく：2片（10g）
バター（有塩）：10g

水：150cc
油：大さじ1（12g）
■トッピング
黒こしょう：適量
青ねぎ：適量

作り方

- (1)
鶏もも肉は一口大に切る。
たまねぎは1cm幅の薄切りにする。
じゃがいもは拍子切りにして水にさらしておく。
しめじは石づきを切り落としてほぐし、にんにくは薄切りにする。
- (2)
フライパンに油（大さじ1）を熱してにんにくを炒め、香りが出たら鶏もも肉を加えて炒める。【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、水分を飛ばしながら炒め、バターを加えて絡める。
- (5)
黒こしょう・青ねぎをトッピングしたら完成。