

電子レンジでできる おかず焼ビーフンの作り方



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：290kcal 🧂 塩分：1.9g

電子レンジでできるおかず焼ビーフンの作り方をご紹介します♪ 食材を入れて電子レンジで重ね蒸しするだけ！ お肉も野菜もひと皿でたくさん摂れる、楽ちんメニューです。

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
豚ばら肉：200g
キャベツ：1/4個（200g）
にんじん：1/2本（80g）
たまねぎ：1/4個（50g）
ピーマン：1個（50g）
油：小さじ1（4g）

作り方

- (1)
豚ばら肉は一口大に、野菜はすべて細切りにする。
(たまねぎは繊維に沿って薄切り、ピーマンは繊維を断ち切る方向で細切りにする。)
- (2)
耐熱皿（少し深さがある大きめのお皿など）に、野菜（半分量）→ビーフン→野菜（残りの量）→豚肉を順に入れる。
油（小さじ1）を回しかけ、添付ソースを入れてラップをする。
ビーフンに被せるように野菜を乗せてください。
豚肉は薄く広げるようにしてください。
野菜から水分がたくさん出るので、水は入れません！
- (3)
電子レンジで加熱する。
【600W：9分 or 500W 10分50秒】
- (4)
ラップを取り全体をよく混ぜ、ラップを外したまま、さらに1分30秒加熱する。
3の終わりでは、ソースがビーフンばかり絡んでいる状態になるので、肉や野菜にも味が入るように全体をしっかりと混ぜてください。
ラップを外した状態でさらに加熱することで、余分な水分が飛び、全体の味が良くなじます。
- (5)
全体をよく混ぜ合わせる。