ケンミン食品
株式会社

電子レンジで簡単！豚肉と野菜たっぷりおかず焼ビーフン

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

電子レンジだけで簡単につくれるボリューム満点！おかず焼ビーフンのレシピです。
フライパンを使わず、具材とビーフンを重ねてレンジで加熱するだけで作れます！
キャベツ、にんじん、たまねぎ等のご家庭にある野菜で作れるので冷蔵庫の残り野菜消費にも大活躍！
洗い物も少なく済むので、忙しい日の夕食などにもピッタリなレシピです。

レンジで美味しく作る3つのコツ
1.ビーフンを野菜ではさむように盛る
野菜から出る水分がビーフンに行き渡り、電子レンジでもふっくらと仕上がります！
野菜から水分がたくさんでるので水入らずで調理できます！

2.豚肉は一番上に広げる
重ならないようにして火を通りやすくする。

3.最後はラップなしで加熱
余分な水分を飛ばすことでオイスターソースのうま味が具材とビーフンによくなじみます。

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
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。
　野菜から出る水分がビーフンに行き渡り、電子レンジでもふっくらと仕上がります。

※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】

※電子レンジでの加熱時間は機種により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。
(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、ソースがビーフンに多く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、ソースが全体になじみやすくなります。

(5)
もう一度全体をよく混ぜ合わせたら完成です。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.