ケンミン食品
株式会社

簡単でボリューム満点！豚バラとかぼちゃのみそ焼ビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：306kcal　塩分：2.2g

秋の味覚・甘味たっぷりのかぼちゃを使った、簡単大皿メニューです。
旬のかぼちゃの自然な甘さと、香ばしい味噌の風味が絶妙にマッチし、ごはんがすすむぴったりなおかずです。
かぼちゃは、途中で加えることで、ほくっとした食感を残しながら甘みを引き出します。
フライパンひとつで作れるので、忙しい日の夕食にもオススメです！
かぼちゃをたっぷりと使った秋の献立にぜひお試しください！

使用商品　おかず焼ビーフン とり野菜みそ味

材料　3〜4人前

おかず焼ビーフン とり野菜みそ味：1袋
豚ばら肉：200g
かぼちゃ：1/8個（約150g）
たまねぎ：1/2個（約100g）
にんじん：1/3本（約50g）
水：150cc
油：大さじ1（12g）
■トッピング
青ねぎ（小口切り）：適量

作り方

（1）
豚ばら肉は一口大に切る。
かぼちゃ・たまねぎは薄切りにする。
にんじんは細切りにする。

（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→にんじん・たまねぎを順に重ねる。
水（150cc）・添付ソースを加えてふたをする。
火を強めて2分間加熱する。【強火】

（4）
一度ふたをとり、全体を軽く混ぜ合わせたら
かぼちゃを加え、再びふたをし、さらに2分間加熱する。

※かぼちゃは最初から入れないのがポイント！
途中で加えて蒸し焼きにすることで、ほくっとした食感を残しながら、かぼちゃの甘みを引き出します。
（5）
2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飛ばす。

（6）
お皿に盛り付け、青ねぎをトッピングしたら完成。

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