

電子レンジで簡単調理！おかず焼ビーフンとり野菜みその作り方



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：282kcal 🧂 塩分：2.2g

おかず焼ビーフンとり野菜みそ味を電子レンジで作る簡単レシピです!!
野菜をたくさん入れることで、水を入れずに野菜から出る水分で作ることができ、より素材の味を感じることが出来ます。
ボリューム満点で野菜もたくさん摂ることが出来るので忙しい日の夕食にピッタリな簡単レシピです！

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
白菜：1/8個(約200g)
にんじん：1/2本 (約80g)
ピーマン：1個 (約50g)
たまねぎ：1/4個 (約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。
(白菜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。