

電子レンジでできる 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が電子レンジでも作れちゃうレシピです!!
大皿おかず&水分がたくさん出るので、水は入れずに、深めの大きめのお皿でつくります。

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。