

ごはんがすすむおかず焼ビーフン スタミナ源たれ味のレシピ【基本の作り方】



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：330kcal 🧂 塩分：2.7g

青森県産のにんにくとりんごの旨みをぎゅっと詰め込んだ焼肉のたれ「スタミナ源たれ」味が野菜とビーフンにしっかり味が染み込み、ごはんがどんどんすすむ大皿おかずに仕上がります。

たっぷりの野菜もフライパンで蒸し焼きにするだけだから、忙しい日も短時間で簡単調理♪ 食べ盛りのお子さまが喜ぶコクのある味わいと、野菜がしっかり摂れる満足感がうれしい一品です。

使用商品

おかず焼ビーフン スタミナ源たれ味



材料 3～4人前

おかず焼ビーフン スタミナ源たれ味：1袋	たまねぎ：1/4個（約50g）
豚ばら肉：200g	水：150cc
もやし：約200g	油：大さじ1（12g）
にんじん：1/2本（約80g）	
ピーマン：1個（約50g）	

作り方

- (1)
にんじん・ピーマンは細切りにする。
たまねぎは薄切りにする。
豚ばら肉は一口大に切る。
- (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→野菜の順に重ね、水（150cc）・添付ソースを 加えてふたをする。
火を強めて4分間加熱する。【強火】
加熱途中2分で一度ふたを取ってビーフンを裏返し、全体を軽く混ぜ合わせてください。
- (4)
4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とばしたら完成。