

きのこの旨味引き立つ！鶏ときこのみそ焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：266kcal 🧂 塩分：2.6g

ジューシーな鶏もも肉と、うま味たっぷりのきのこをたっぷり使った、香り高い味噌味のおかず焼ビーフン。

鶏肉の旨みをしっかり吸ったビーフンに、しめじやえのきなどのきのこが加わって、口いっぱいに広がる味わい。

こんがり焼きつけることで、香ばしさともちもち食感が一体となり、箸が止まらない美味しさです♪

お好みで青ねぎや七味を添えれば、さらに香り豊かに。
ひと皿で満足感たっぷりの、ほっとする和風焼ビーフンです。

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
鶏もも肉：1枚（約200g）
きのこ類：合計200g
（しめじ・えのきなど）
たまねぎ：1/2個（100g）
にんじん：1/4本（80g）

水：150cc
油：大さじ1（12g）
■トッピング
青ねぎ：適量

作り方

（1）

鶏もも肉は一口大に切る。
きのこは食べやすい大きさに切り、たまねぎは薄切りに、にんじんは細切りにする。
青ねぎは小口切りにする。

（2）

フライパンに油（大さじ1）を熱し、鶏もも肉を炒める。
鶏もも肉の色が変わってきたら、きのこを加えて香りが出てくるまで炒める【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し、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、小口ねぎをトッピングして完成。