

ボリュームたっぷり！豆苗ともやしの焼ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：247kcal 🧂 塩分：2.1g

お財布にやさしく、ボリュームたっぷり！
豆苗ともやしを主役にした、シャキシャキ食感が楽しい焼ビーフンです。
炒め時間はさっと短く、歯ごたえと香りを活かすのが美味しさのポイント♪
オイスターソースのうま味を効かせて、シンプルなのに止まらない味わいに。お好みで黒こしょうを効かせれば、風味アップで大人味にも。
火の通りが早く、手間も最小限。忙しい日のランチやあと一品にもぴったりな、節約×時短×美味しさを叶える一皿です。

使用商品

おかず焼ビーフン オイスターソース味

フライパンひとつで簡単に作れて、1食に必要な家族分の野菜をおいしく食べられるボリュームたっぷりの大皿メニューが作れるおかず専用焼ビーフン。
香味野菜と牡蠣の旨味が広がる濃厚な味付けで、ごはんと一緒に野菜をたっぷりおいしく召し上がりがいただけます。



材料 3～4人前

おかず焼ビーフン オイスターソース味：1袋
豚こま切れ肉：200g
豆苗：1/パック（100g）
もやし：100g
たまねぎ：1/2個（100g）
水：150cc
油：大さじ1（12g）
ごま油：小さじ1（4g）

作り方

- (1)
豚こま肉は一口大に切る。
豆苗は食べやすい大きさに、たまねぎは薄切りにする。
- (2)
フライパンに油（大さじ1）を熱し、豚こま肉を炒める【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、ごま油を回しかけたら完成。