

スタミナ！肉野菜ビーフン炒め



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：394kcal 🧂 塩分：2.6g

バーベキューで余った野菜で簡単♪
香ばしい牛カルビと野菜をたっぷり使って、旨味たっぷりのビーフン炒めにアレンジ。
青森生まれの「スタミナ源たれ」が肉と野菜にしっかり絡んで、にんにくとりんごのkok深い甘辛味があと引く美味しさです。
フライパンひとつで手早く作れて、食べごたえも満点♪
ごはんのおかずにも、お酒のお供にもぴったりの一品です。

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
牛カルビ肉：200g
キャベツ：1/4個（約200g）
たまねぎ：1個（約200g）
ピーマン：2個（約50g）
水：150cc
油：大さじ1（12g）

作り方

- (1)
キャベツは一口大に切る。
たまねぎはくし切りに、ピーマンは乱切りにする。
- (2)
フライパンに油（大さじ1）を熱し、牛カルビ肉を炒める。【中火】
- (3)
ビーフン→野菜の順に重ね、水（150cc）・添付ソースを加える。
ふたをして火を強めて約4分加熱する。【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。