

鍋野菜たっぷり焼ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：527kcal 🧂 塩分：3.2g

鍋野菜をフライパンひとつでたっぷりおいしく！

焼ビーフンはどんな野菜とも相性抜群！

冷蔵庫で余ってしまった野菜を焼ビーフンと炒め合わせるだけで、手軽に野菜たっぷりの一皿が出来上がります。

使用商品

ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。

味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。

フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
豚ばら肉：60g
白菜：1/2枚（約50g）
白ねぎ：10cm分（約25g）
しめじ：1/4パック（約25g）

にんじん：1/8本（約20g）
水：190cc
油：大さじ1/2（6g）

作り方

(1)

豚肉は一口大、白菜・にんじんは細切り、白ねぎは斜め薄切りにする。
しめじはほぐしておく。

(2)

フライパンを熱して油（大さじ1/2）を入れて豚肉を1枚ずつ並べ、その上にビーフンをのせ、ビーフンの上に野菜をのせる。

※油→豚肉→ビーフン→野菜の順に重ねるのがポイントです。

(3)

水（190cc）を注ぎ、ふたをして【中火】で3分加熱する。

※加熱途中、一旦ふたをあげ、1分30秒でビーフンを裏返して軽くほぐしてください。

(4)

3分後ふたをとり、ビーフンの色むらがなくなるように全体を軽くまぜ、残った水分をほどよくとばせば出来上がり。