

大盛り！ピリ辛焼肉ビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：211kcal 🧂 塩分：2.1g

家で残りがちな野菜を使って簡単にできます！家族みんなが大好きな焼肉風にして豪華に見えるようにしました！
キムチと一緒に炒めることでピリ辛味に仕上げ、ごはんに合うようにしています。

【中学2年生の男の子 考案レシピ】
仕事から帰る時間が遅い両親が夜ご飯の時にいろいろな料理を作るのが面倒くさそうだったので、一皿でご飯と合い、家族が満足できる10～15分でできる簡単なレシピを開発しました。

『トライやる・ウィーク』とは、兵庫県が企業やお店などの職場体験を通して地域について学び「生きる力」を育むことを目的に1998年から実施している体験活動のこと。

使用商品

おかず焼ビーフン スタミナ源たれ味



材料 5人前

おかず焼ビーフン スタミナ源たれ味：1袋	コーン缶：1個
牛こま切れ肉：200g	キムチ：50g
キャベツ：1/4個（約300g）	水：150cc
たまねぎ：1/2個（約100g）	油：大さじ1（12g）
にんじん：1/2本（約80g）	
ピーマン：2～3個（約60g）	
エリンギ：1本（約40g）	

作り方

- (1)
キャベツは一口大に切り、たまねぎはくし切りにする。
にんじんは短冊切り、ピーマンは細切りにする。
エリンギは薄切りにする。
コーン缶は水気を切っておく。
- (2)
フライパンに油（大さじ1）を熱して牛肉を炒める。
8割程度火が通ったら、キムチを加えて炒める。【中火】
- (3)
キャベツ・にんじんを加えて炒める。
- (4)
たまねぎ・ピーマン・エリンギを炒めて、コーンも加えて炒める。
- (5)
ビーフン・水（150cc）を入れる。
ビーフンに野菜を被せるようにしてふたをし、約4分加熱する。【中火】
加熱途中2分で一旦ふたをあげ、ビーフンをほくしてください。
- (6)
4分後ふたをとり、残った水分を飛ばすようによく炒める。