

ほどよい酸味でさっぱり美味しい♪豚ばら野菜の焼ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：441kcal 🧂 塩分：5g

ドリームNo.1ソースの甘酸っぱさで、豚ばら肉の脂も後味さっぱりに仕上がります♪
お肉も野菜ももりもり食べられる、ボリュームたっぷりの一皿です！

ドリームNo.1ソースとは？
沖縄ステーキハウスの老舗「ジャッキーステーキハウス」でおなじみのソースです。
野菜・果実は通常ソースの約5倍。
香辛料、モルトビネガーもふんだんに使用した超濃厚なステーキソースです。
隠し味として味も調えてくれます。

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 3人前

ケンミン焼ビーフン：1袋	ビーマン：1個（約30g）
豚ばら肉：約200g	水：190cc
お好みの野菜：約360g	ドリームNo.1ソース：大さじ3（約54g）
	油：大さじ1/2（約6g）
【例】	
キャベツ：1/4個（約200g）	
にんじん：1/2本（約80g）	
たまねぎ：1/4個（約50g）	

作り方

- (1)
豚ばら肉は一口大に切り、野菜はすべて細切りにする。
- (2)
フライパンを熱して油（大さじ1/2）を入れ、豚ばら肉を1枚ずつ並べ、火が通るまで加熱する。
- (3)
野菜を加えて、さっと炒める。
- (4)
ビーフン・水（190cc）を加えてふたをし、【中火】で3分間加熱する。
水を注いで1分半ほどでビーフンを裏返し、全体を軽く混ぜ合わせてください。
- (5)
3分後ふたをとったら火を強めて【強火】にする。
ドリームNo.1ソース（大さじ3）を加えて全体を炒め合わせ、残った水分をほどよく飛ばしたら完成。
最後に【強火】にして炒めることで、野菜の水分が早く飛び、ビーフンと野菜がべっちょりとせず、ばらりと仕上げるができます。