ケンミン食品
株式会社

れんこんと野菜たっぷり！10分で完成！スタミナおかず焼ビーフン

調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：349kcal　塩分：2.5g

れんこんをはじめ、もやし、にんじん、ニラ、たまねぎなど、野菜をたっぷりと使ったスタミナおかず焼ビーフンです！
シャキシャキとしたれんこんの食感と、にんにくの効いたスタミナ源たれ味のソースが相性抜群！
野菜をたっぷりと加えて、ビーフンと一緒に蒸し焼きにするった10分の簡単調理で食べ応えのあるおかずに仕上がります。

おいしく作るポイント！
れんこんはしっかりと焼いて食感を引き出す！
れんこんは焼目がつくまでしっかりと炒めることで、香ばしさとシャキシャキとした食感が引き立ちます！

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
豚ひき肉：約200g
れんこん：1節（約200g）
にんじん：1/2本（約80g）
もやし：1袋（約200g）
ニラ：1/2束（約50g）
たまねぎ：1/2個（約100g）
水：150cc
油：大さじ１（約12g）
小ねぎ：適量

作り方

（1）
れんこんはいちょう切りにする。
にんじんは短冊切り、にらは3cm幅、たまねぎはスライスする。
（2）
油を熱したフライパンで、豚ひき肉を炒める。
（3）
れんこんを加え、軽く焼目がつくまで炒める。

※れんこんはしっかりと炒めることで、香りと食感がより引き立ちます。
（4）
にんじん、たまねぎ、もやし、ビーフン、水（150cc）、添付ソースを加えてふたをして2分加熱する。【強火】

（5）
2分後、ふたをとってビーフンを裏返して軽くほぐし、ニラを加える。
再び、ふたをして2分加熱する。

※ニラは途中に加えることで、色と風味を残しながら仕上げることが出来ます。
（6）
2分後、ふたをとり、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。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.