

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！
野菜をたっぷり加えて、ビーフンと一緒に蒸し焼きにするって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	たまねぎ：1/2個（約100g）
豚ひき肉：約200g	水：150cc
れんこん：1節（約200g）	油：大さじ1（約12g）
にんじん：1/2本（約80g）	小ねぎ：適量
もやし：1袋（約200g）	
ニラ：1/2束（約50g）	

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。
- (6)
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事が出来ます。
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。