ケンミン食品
株式会社

鍋の残り野菜で簡単！白菜たっぷりスタミナ焼ビーフン



調理時間：10分　調理法：フライパン　カロリー：315kcal　塩分：3.2g

鍋で残ってしまった鍋具材を活用して家族が喜ぶ大皿おかずの焼ビーフンレシピ！
カットした具材をフライパンで蒸し焼きにするだけなので鍋と同じくらい簡単な調理ができます！
鍋で残ってしまった野菜を消費したい方、鍋続きでマンネリしてしまっている方、
簡単調理で作れるので忙しい日の夕食にもオススメな一皿です！

白菜や白ねぎのほか、しいたけ、えのき、しめじなど、鍋で余りがちな野菜でもアレンジできます。
冷蔵庫整理や鍋の翌日の献立にもおすすめです！

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
白菜：1/8-1/6個（約250g）
にんじん：1/2本（約75g）
白ねぎ：1/2本（約50ｇ）
厚揚げ：1/2袋（約100g）
水：150cc
油：大さじ1（約12g）

作り方

（1）
白菜、にんじんは細切り、白ねぎは斜め薄切りにする。
厚揚げは短冊切りにする。
（2）
油を熱したフライパンで豚ひき肉を炒める。【中火】
（3）
肉の色が変わってきたら厚揚げを加え、焼き目を付けるように炒める。
（4）
ビーフン→野菜の順に重ね、水（150cc）・添付ソースを加えてふたをする。
火を強めて4分間加熱する。【強火】

※加熱途中2分で一度ふたを取ってビーフンを裏返し、全体を軽く混ぜ合わせてください。
（5）
4分後ふたを取り、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.