

オイスターソースとマヨネーズ使ったごろごろ野菜の焼ビーフン



🕒 調理時間：10分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：670kcal 🧂 塩分：5.4g

「食からはじまる、笑顔のある暮らし。」をテーマに食から暮らしを笑顔にする情報をお届けするメディア「macaroni」さまとコラボ！macaroni 料理研究家 はまりさん考案レシピです。食感も楽しいごろごろ野菜を楽しむビーフン。オイスターソースとマヨネーズを使って、フライパンひとつで美味しく野菜がたっぷり摂れます♪

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 1～2人前

ケンミン 焼ビーフン：1袋
豚バラ肉（薄切り）：50g
赤パプリカ：1/4個
黄パプリカ：1/4個
なす：1本
キャベツ：1/2枚
れんこん：2cm

じゃがいも：1/2個
マヨネーズ：大さじ1杯
オイスターソース：大さじ1杯
水：150cc

作り方

- (1) 豚バラ肉、キャベツはひと口大、パプリカは1cm幅、なすは1cm幅の半月切り、れんこん、じゃがいもは薄く半月切りにします。
- (2) 油を引かずに豚バラ肉を並べ、カリカリになるまで焼きます。マヨネーズ、野菜を入れて火が通るまで焼きます。オイスターソースを加えて絡め、取り出します。
- (3) ビーフン、水を入れてビーフンが柔らかくなるまで煮こみます。ビーフンがやわらかくなり水分が飛んだら、②の野菜を戻し入れ、絡めて完成です。