

ごはんがすすむおかず焼ビーフンオイスター味のレシピ【基本の作り方】



調理時間：15分



調理法：

フライパン



カロリー：

337kcal



塩分：

1.9g

野菜がたっぷり手軽に美味しく食べられる大皿おかずの焼ビーフン！

フライパンで一度に調理するのが大変な家族分の大量の野菜を、蒸し焼きするだけで手間をかげずに簡単調理

香味野菜の風味と牡蠣の旨味が広がる濃厚な味わいが特徴です。

使用商品

おかず焼ビーフン オイスター味

フライパンひとつで簡単に作れて、1食に必要な家族分の野菜をおいしく食べられるボリュームたっぷりの大皿メニューが作れるおかず専用焼ビーフン。
香味野菜と牡蠣の旨味が広がる濃厚な味付けで、ごはんと一緒に野菜をたっぷりおいしく召し上がりいただけます。



材料 3~4人前

おかず焼ビーフン オイスター味	: 1袋	たまねぎ	: 1/4個 (約50g)
豚ばら肉	: 200g	水	: 150cc
キャベツ	: 1/4個 (約200g)	油	: 大さじ1 (12g)
にんじん	: 1/2本 (約80g)		
ピーマン	: 1個 (約50g)		

作り方

(1)
豚ばら肉・キャベツ・にんじん・ピーマンは細切りにする。
たまねぎは薄切りにする。

(2)
フライパンに油(大さじ1)を熱し、豚ばら肉を炒める。【中火】

(3)
ビーフン 野菜の順に重ね、水(150cc)・添付ソースを加える。
ふたをし、4分加熱する。【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。

(4)
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。