





## 大皿おかず！ごはんが止まらない！甘辛豚ばらなす焼ビーフン



 調理時間：15分  調理法：フライパン  カロリー：332kcal  塩分：1.9g

甘辛味はごはんの組み合わせ最強！豚ばら肉となす、ピーマンをたっぷり入れてボリューム満点おかずです。少しトロっと仕上げたなすを、ホカホカのごはんにONしてお召し上がりください。

### 使用商品

### おかず焼ビーフン オイスターソース味

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ソース味：1袋  
豚ばら肉：約200g  
なす：3本（約210g）  
ピーマン：2個（約100g）  
白ねぎ：1/2本（約50g）  
水：150cc  
油：大さじ1（約12g）

## 作り方

- (1) 豚ばら肉は一口大に切る。  
なすは乱切りにし、水にさらしてアクを抜いておく。  
ピーマンは1cm幅の細切りに、白ねぎは粗みじん切りにする。
- (2) フライパンに油（大さじ1）を熱し、白ねぎ 豚ばら肉の 順に炒める。【中火】
- (3) ビーフン 野菜の順に重ね、水（150cc）・添付ソースを加えてふたをし、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。