ケンミン食品株式会社

大皿おかず♪ほうれん草と卵の中華炒め焼ビーフン

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：404kcal　塩分：2.0g

ふんわり卵と、鮮やかな緑のほうれん草が彩り豊か。
オイスターソースのコクと旨みがビーフンにしっかり絡み、シンプルなのに食べごたえのある一皿に。
香ばしい中華炒めの香りが広がり、ご飯にもお酒にも合う満足感たっぷりの焼ビーフンです♪

使用商品　ごはんがすすむ 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：200g
ほうれん草：1束（約200g）
たまねぎ：1個（約200g）
卵：2個
水：150cc
油：大さじ1（12g）
油：大さじ1（12g）

作り方

（1）
豚ばら肉は一口大に切る。
ほうれん草は3cm幅に切り、水にさらしてアクを抜いておく。
たまねぎは1cm幅の薄切りにする。
卵は溶いておく。

（2）
フライパンに油（大さじ1）をしっかりと熱し、溶き卵を入れて、半熟のスクランブルエッグを作る。
お皿に一旦取り出しておく。

（3）
再びフライパンに油（大さじ1）を熱し、豚ばら肉を炒める。【中火】

（4）
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。

（5）
4分後ふたを取り、半熟のスクランブルエッグをフライパンにもどす。
全体を炒め合わせ、残った水分をほどよく飛ばしたら完成。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.