

## 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

### 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がいただけます。



## 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。