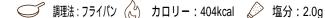
大皿おかず ほうれん草と卵の中華炒め焼ビーフン







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

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

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 水:150cc

油:大さじ1(12g) 油:大さじ1(12g)

ほうれん草:1束(約200g)

たまねぎ:1個(約200g)

(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。

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。

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】

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】

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。