

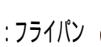
大皿おかず ほうれん草と卵の中華炒め焼ビーフン



調理時間：15分



調理法：



オイスター



ソース



塩



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と絡み、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

水：150cc

豚ばら肉：200g

油：大さじ1(12g)

ほうれん草：1束(約200g)

油：大さじ1(12g)

たまねぎ：1個(約200g)

卵：2個

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、水にさらしてアツを抜いておく。
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。