ケンミン食品株式会社

電子レンジでできる おかず焼ビーフンの作り方

調理時間：15分　調理法：電子レンジ　カロリー：290kcal　塩分：1.9g

電子レンジでできるおかず焼ビーフンの作り方をご紹介します♪具材を入れて電子レンジで重ね蒸しするだけ！お肉も野菜もひと皿でたくさん摂れる、楽ちんメニューです。

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
キャベツ：1/4個（200g）
にんじん：1/2本（80g）
たまねぎ：1/4個（50g）
ピーマン：1個（50g）
油：小さじ1（4g）

作り方

（1）
豚ばら肉は一口大に、野菜はすべて細切りにする。
（たまねぎは繊維に沿って薄切り、ピーマンは繊維を断ち切る方向で細切りにする。）

（2）
耐熱皿（少し深さがある大きめのお皿など）に、野菜（半分量）→ビーフン→野菜（残りの量）→豚肉を順に入れる。
油（小さじ1）を回しかけ、添付ソースを入れてラップをする。
※ビーフンに被せるように野菜を乗せてください。
※豚肉は薄く広げるようにしてください。
※野菜から水分がたくさん出るので、水は入れません！
（3）
電子レンジで加熱する。
【600W：9分 or 500W 10分50秒】
（4）
ラップを取り全体をよく混ぜ、ラップを外したまま、
さらに1分30秒加熱する。
※3の終わりでは、ソースがビーフンばかり絡んでいる状態になるので、
肉や野菜にも味が入るように全体をしっかりと混ぜてください。
※ラップを外した状態でさらに加熱することで、余分な水分が飛び、全体の味が良くなじみます。

（5）
全体をよく混ぜ合わせる。

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