

ごはんがすすむとり野菜味噌味のレシピ【基本の作り方】



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：290kcal 🧂 塩分：2.2g

野菜との相性がいい「とり野菜みそ」を使用し、コク深く濃厚な味わいに仕上げた1袋360g以上の野菜が入られるおかず専用焼ビーフン！
野菜とビーフンにしっかり味がしみ込んだ、ごはんがすすむ大皿メニューをお楽しみいただけます。
フライパンで一度に調理するのが大変な家族分の大量の野菜を、蒸し焼きするだけで手間をかけずに調理できます！

使用商品

おかず焼ビーフン とり野菜みそ味



材料 3～4人前

おかず焼ビーフン とり野菜みそ味：1袋
豚ばら肉：200g
白菜：1/8個(約200g)
にんじん：1/2本(約80g)
ピーマン：1個(約50g)
たまねぎ：1/4個(約50g)
水：150cc
油：大さじ1(12g)

作り方

- (1)
白菜・にんじん・ピーマンは細切りにする。
たまねぎは薄切りにする。
豚ばら肉は一口大に切る。
- (2)
フライパンに油(大さじ1)を熱し、豚ばら肉を炒める。【中火】
- (3)
ビーフン 野菜の順に重ね、水(150cc)・添付ソースを 加えてふたをする。
火を強めて4分間加熱する。【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。
- (4)
4分後ふたを取り、全体を炒め合わせて残った水分をほどよくとばしたら完成。