

豚バラとかぼちゃのみそ焼ビーフン



調理時間：15分



調理法：フライパン



カロリー：306kcal



塩分：2.2g

秋の味覚・甘味たっぷりのかぼちゃを使った、フライパンひとつでできる簡単大皿メニューです。
旬のかぼちゃの自然な甘さと、香ばしい味噌の風味が絶妙にマッチし、ごはんがすすむぴったりなおかげです。

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

油：大さじ1(12g)

豚バラ肉：200g

トッピング

かぼちゃ：1/8個（約150g）

青ねぎ（小口切り）：適量

たまねぎ：1/2個（約100g）

にんじん：1/3本（約50g）

水：150cc

作り方

(1)
豚バラ肉は一口大に切る。
かぼちゃ・たまねぎは薄切りにする。
にんじんは細切りにする。

(2)
フライパンに油(大さじ1)を熱し、豚バラ肉を炒める。【中火】

(3)
ビーフン にんじん・たまねぎを順に重ねる。
水(150cc)・添付ソースを加えてふたをする。
火を強めて2分間加熱する。【強火】

(4)
一度ふたをとり、全体を軽く混ぜ合わせたら
かぼちゃを加え、再びふたをし、さらに2分間加熱する。

(5)
2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飛ばす。

(6)
お皿に盛り付け、青ねぎをトッピングしたら完成。