

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のおかずです。

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
豚ばら肉：200g
かぼちゃ：1/8個（約150g）
たまねぎ：1/2個（約100g）
にんじん：1/3本（約50g）
水：150cc
油：大さじ1（12g）
トッピング
青ねぎ（小口切り）：適量

作り方

- (1)
豚ばら肉は一口大に切る。
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、豚ばら肉を炒める。【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。