

スタミナ！肉野菜ビーフン炒め



調理時間：15分



調理法：フライパン



カロリー：394kcal

塩分：2.6g

バーベキューで余った野菜で簡単

香ばしい牛カルビと野菜をたっぷり使って、旨味たっぷりのビーフン炒めにアレンジ。
青森生まれの「スタミナ源たれ」が肉と野菜にしっかりと絡んで、にんにくとりんごのコク深い甘辛味があと引く美妙しさです。
フライパンひとつで手早く作れて、食べごたえも満点
ごはんのおかずにも、お酒のお供にもぴったりの一品です。

使用商品

おかず焼ビーフン スタミナ源たれ味



材料 3~4人前

おかず焼ビーフン スタミナ源たれ味：1袋

牛カルビ肉：200g

キャベツ：1/4個（約200g）

たまねぎ：1個（約200g）

ピーマン：2個（約50g）

水：150cc

油：大さじ1（12g）

作り方

(1)
キャベツは一口大に切る。
たまねぎはくし切りに、ピーマンは乱切りにする。

(2)
フライパンに油(大さじ1)を熱し、牛カルビ肉を炒める。【中火】

(3)
ビーフン 野菜の順に重ね、水（150cc）・添付ソースを加える。
ふたをして火を強めて約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。

(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。