

夏の食欲UP！夏野菜のスタミナ焼ビーフン



調理時間：15分



調理法：フライパン



カロリー：323kcal



塩分：2.6g

なすやピーマン、ズッキーニなど旬の夏野菜をたっぷり加えた彩り豊かなビーフン炒めのレシピです。

「スタミナ源たれ」が具材とビーフンにしっかり染み込んでいます！

フライパンひとつで簡単にできる、暑い季節にうれしいスタミナ満点のごちそうメニューです。

材料 3~4人前

おかず焼ビーフン スタミナ源たれ味：1袋

豚ばら肉：200g

ズッキーニ：1本（約200g）

たまねぎ：1/2個（約100g）

なす：1本（約80g）

赤パプリカ：1/4個（約30g）

水：150cc

油：大さじ1（12g）

作り方

(1)
豚ばら肉は、一口大に切る。
ズッキーニ・なす・赤パプリカは細切りに、たまねぎはくし切りにする。

(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 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。

使用商品

おかず焼ビーフン スタミナ源たれ味

