

小松菜としめじのにんにく醤油炒めビーフン



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：247kcal 🧂 塩分：2.6g

シャキシャキの小松菜と旨味たっぷりのしめじを、香ばしい「スタミナ源たれ」味でさっと炒めた一品。

噛むほどに広がるきのこの風味と、にんにくの食欲そそる香りが絶妙に絡み合い、箸が止まらない美味しさです！

仕上げに黒こしょうをひとふりすれば、香りとコクがさらに引き立って、ごはんのおかずにもぴったり

フライパンひとつで手軽に作れる、野菜がもりもり食べられるお手軽おかずです。

使用商品

ごはんがすすむおかず焼ビーフン 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
鶏もも肉：200g
小松菜：1袋（約200g）
しめじ：1パック（約100g）
たまねぎ：1/2個（約100g）
水：150cc
油：大さじ1（12g）

作り方

- (1)
鶏もも肉は、一口大に切る。
小松菜は5cm幅に切り、しめじは石突きを落とし、ほぐしておく。
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、鶏もも肉を炒める。【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 約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。