ケンミン食品株式会社

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。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.